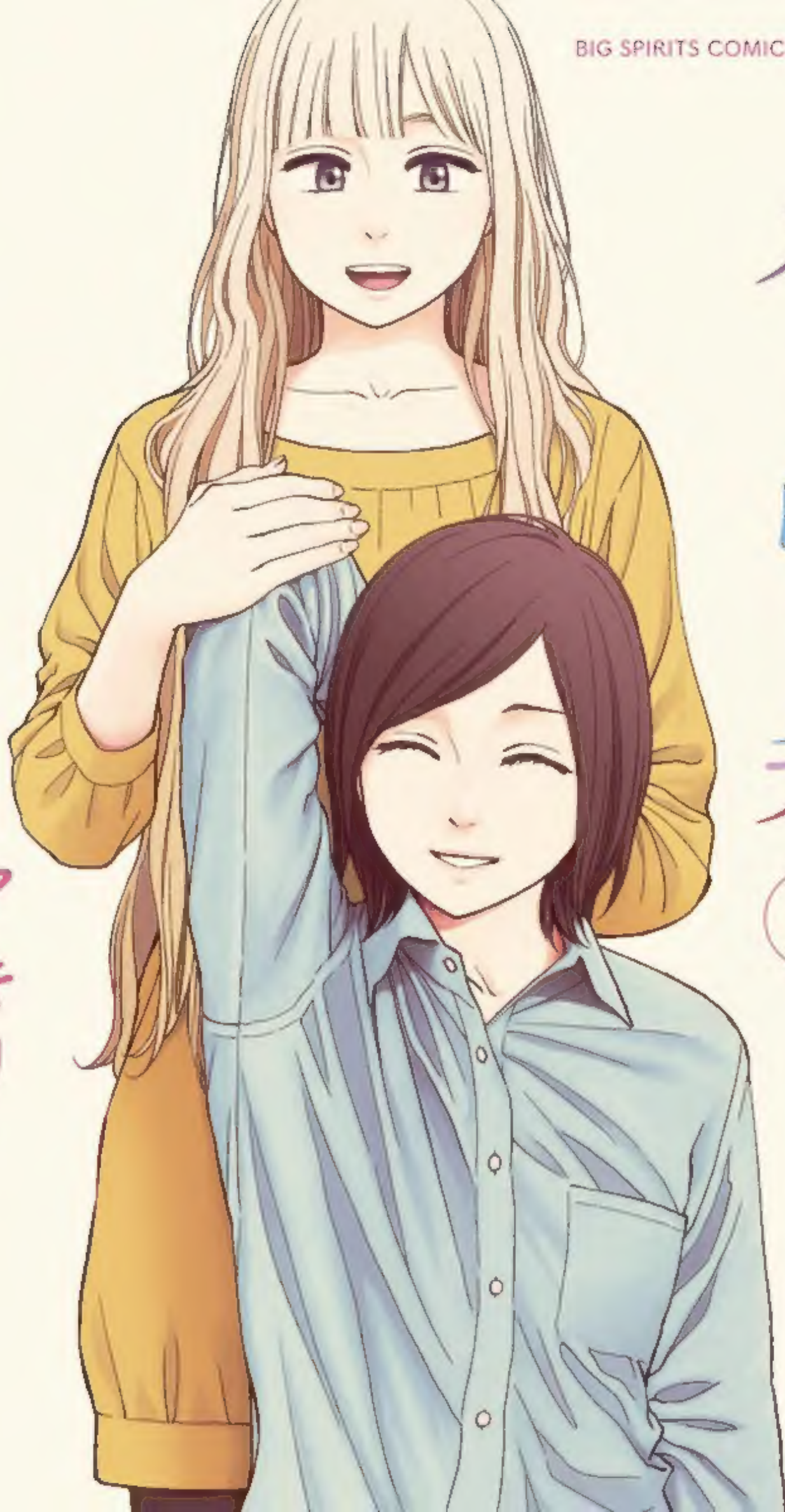


ストレッチ

4

アキリ





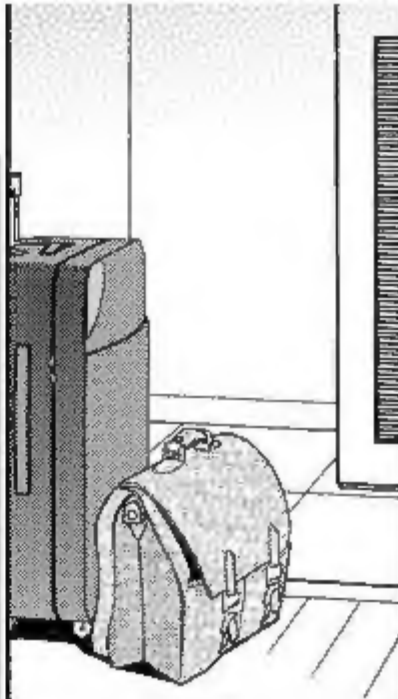


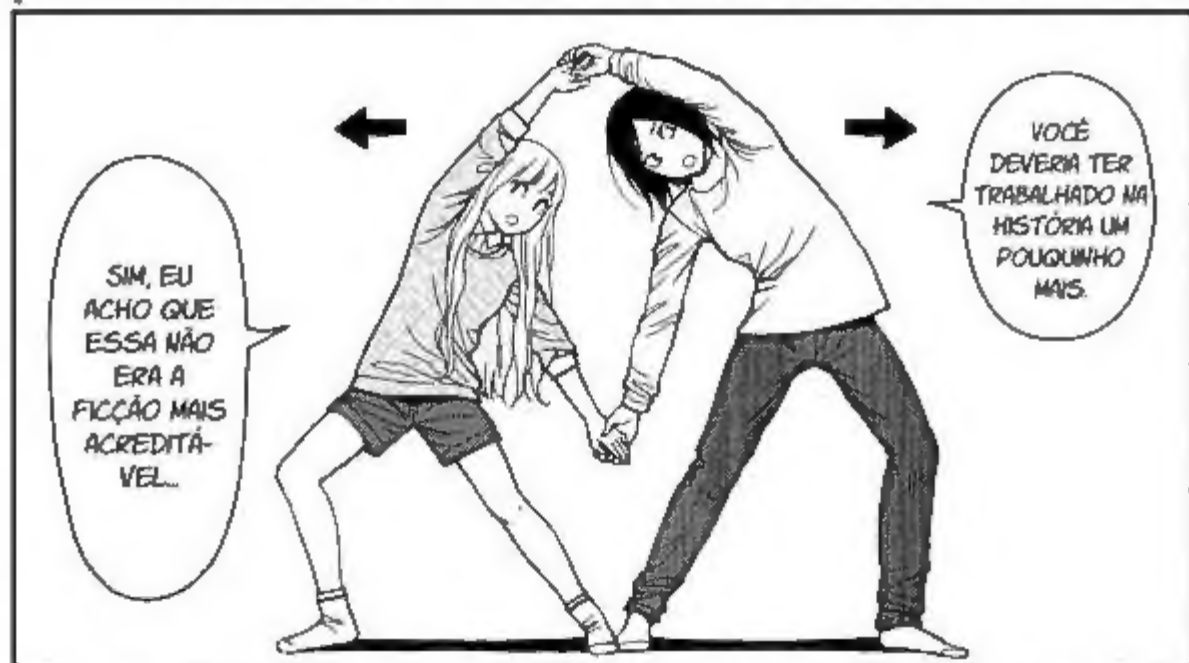
ME
DES-
CULPE
SE
ISSO
FOI
REPEN-
TINO

MAS EU
CONSEGUI
UM NAMO-
RADO NO
OUTRO
DIA.

HEHE
HE.

EU VOU
MORAR COM
ELE DE
AGORA EM
DIANTE.





❶ 1 DORSO ETC. ALONGAR POR 10 SEGS.

I. ESTAR AO LADO DO SEU PARCEIRO COM SUAS PERNAS AFASTADAS E SEU PÉ ESQUERDO JUNTO AO PÉ DIREITO DO SEU PARCEIRO.

II. FECHAR SUAS MÃOS COM AS MÃOS DO SEU PARCEIRO E PUXE.

② TRÍCEPS BRAQUIAL E BÍCEPS BRAQUIAL

- I. SEGURE OS PULSOS DO SEU PARCEIRO E TORÇA-OS PARA DENTRO.
- II. SEGURE OS PULSOS DO SEU PARCEIRO E TORÇA-OS PARA FORA.

EMBORA EU NÃO TENHA INVENTADO O NAMORADO.

HAHAHA
SIM,
CERTO!

CLARO
QUE
ESTOU ♥

VOCE ESTÁ
BRINCANDO,
CERTO?

5

④ ISQUIOTIBIAIS ALCANÇAR POR 10 SEGS.

- I. PRENDA A PERNA DO SEU PARCEIRO BAIXO PARA OS SEUS OMBROS.
- II. AGARRE OS DEDOS DO PÉ DO SEU PARCEIRO E FAÇA DORSIFLEXÃO NO TORNOMELO DELE.

HAHAHA
HAHAHA

※SEU PARCEIRO NÃO DEVE
TENTAR INCLINAR PARA FRENTE.

③ QUADRÍCEPS ILÍOPOAS ALCANÇAR POR 10 SEGS.

- I. LEVANTE A PERNA DO SEU PARCEIRO E APOIE SEU JOELHO DE TRÁS.
- II. LEVANTE O TORNOMELO DO SEU PARCEIRO COM SUA MÃO LIVRE E EMPURRE SEU CALCANHAR PARA SUAS NÁDEGAS.





*SOLUÇA 2X

*TA-DAH



UH...

sim

sim



ぽっ

APENAS
BRINCAN-
DO!



DESCULPA!
EU SINTO
MUITO!!

POR
FAVOR
NÃO
CHORE...

EI, EI, EI,
VOCÊ SÓ
PODE ESTAR
BRINCANDO
COMIGO.

sim

sim



CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
SACCHAN

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
ANA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
SAJHY

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



CENAS DO PRÓXIMO CAPÍTULO



[HTTP://GOKIGENYOU.COM.BR](http://GOKIGENYOU.COM.BR)



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



S r e c

フ
ト

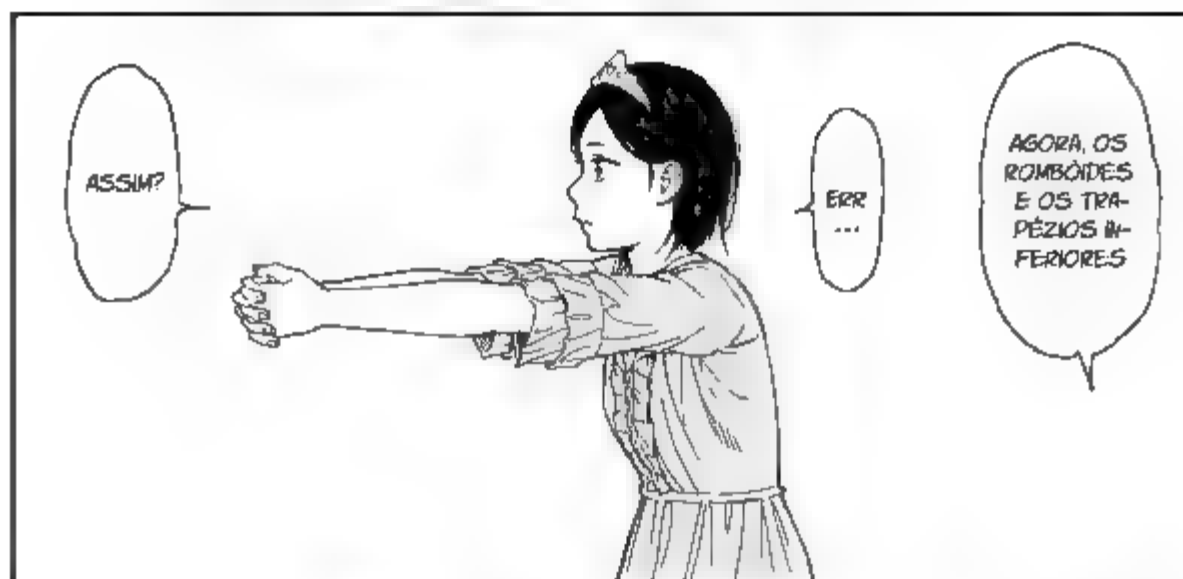
レ
ッ

フ

34

ア
キ
リ
akili







10 MINUTOS ATRÁS



UAU,
TUDO
BEM!

AGORA, SE
APRESSE E
SENTE.



OH!!!

FELIZ
ANVER-
SÁRIO!

OBRI-
GADA!



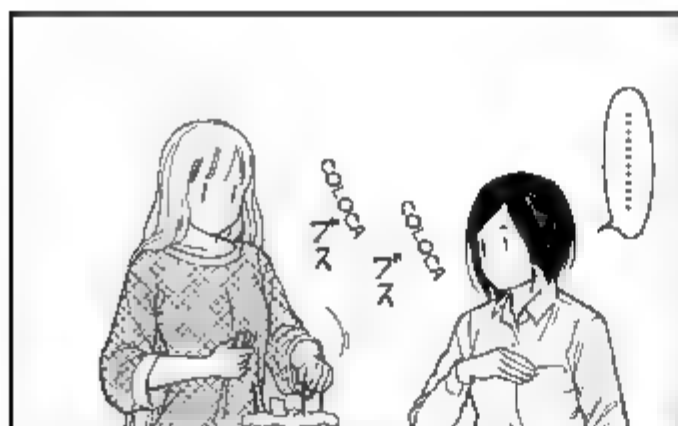
AH,
SÉRIO?

MAS SEM
PREOCUPA-
ÇÕES, TÔU
COM O PRE-
SENTE DELA
AQUI.

SEI, ELA
ACABOU
DE ME
MANDAR
UM E-
MAIL.

AH, SAKI-
SENPAI
DISSE
QUE NÃO
PODERIA
VIR HOJE



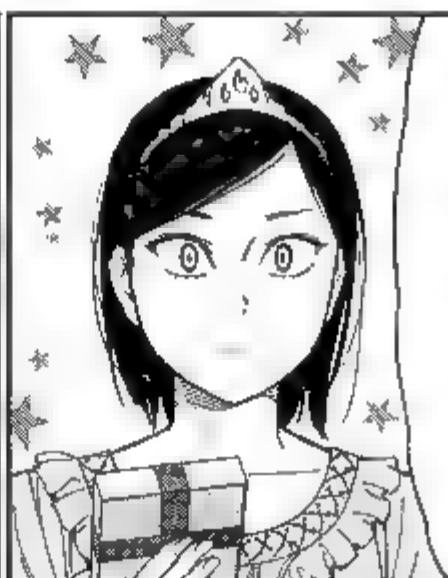






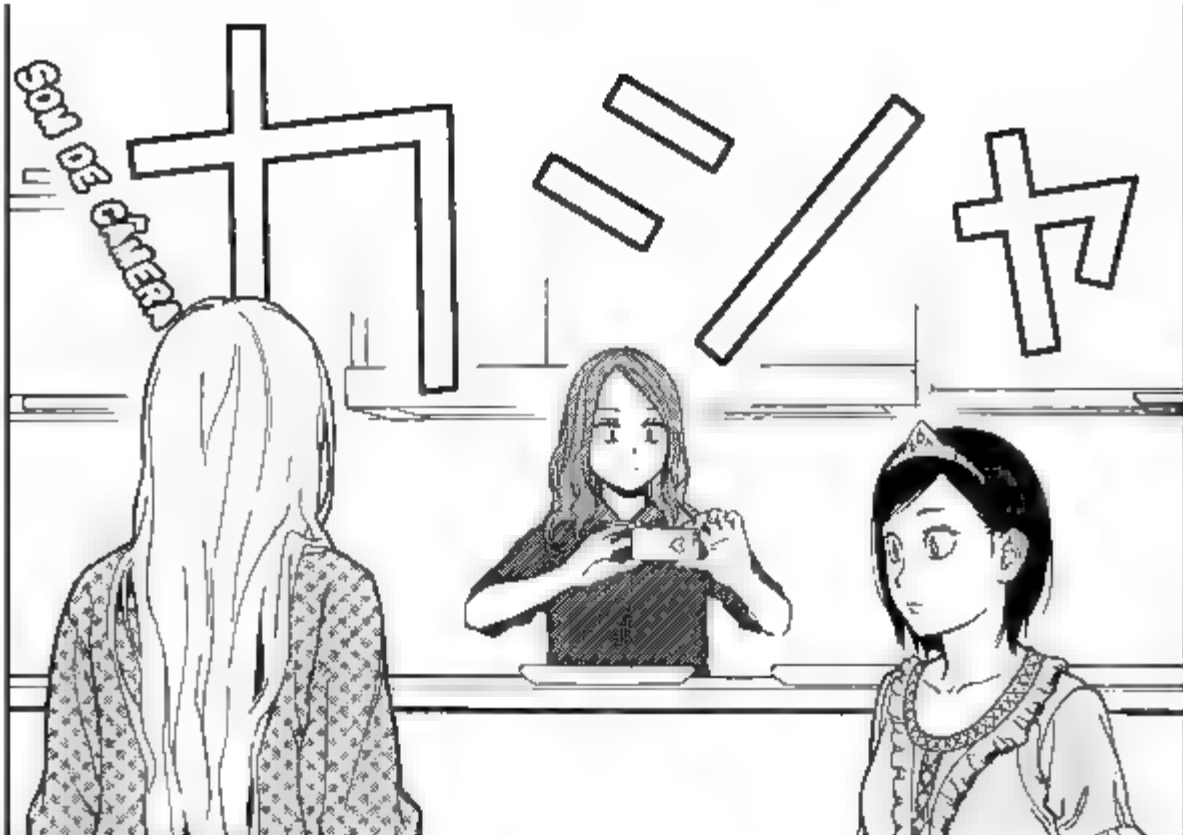


ESTAVA CERTA. NÃO ESTAVA?



NUNCA VI VOCÊ VESTINDO ALGO FOFO. ENTÃO PENSEI QUE TALVEZ TIVESSE MORRENDO PARA TENTAR UM VESTIDO DESTE PARA VARIAR SEMPAL.





© akul - Yawaraka Spirits Shogakukan Inc.



CRÉDITOS FINAIS

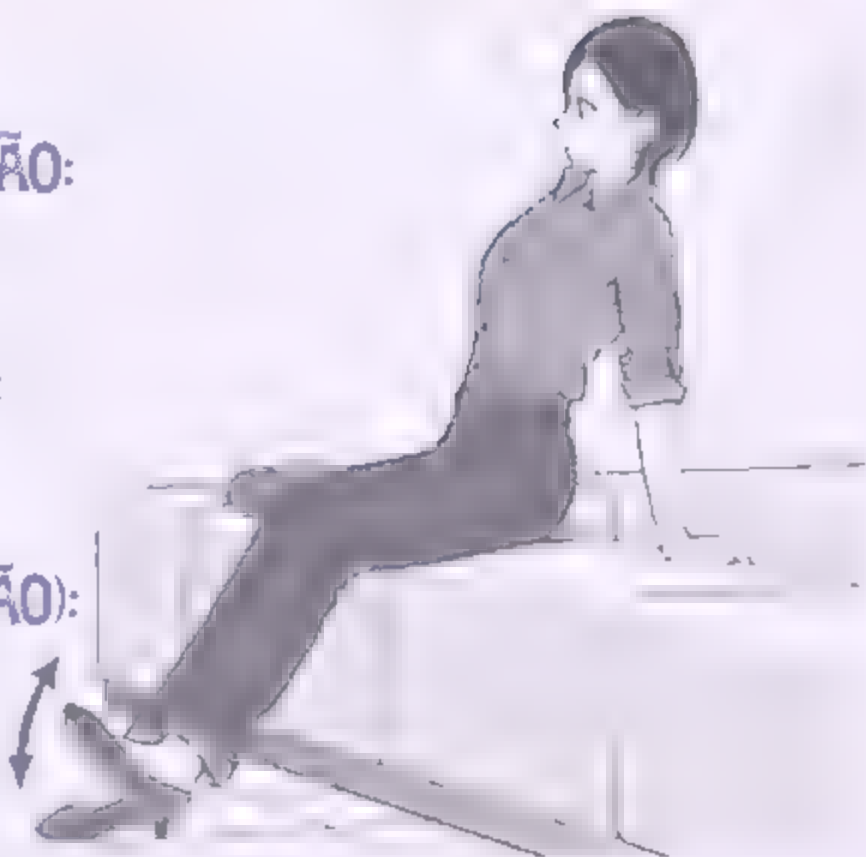
TRADUÇÃO:
CACAU

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
YUMI

REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN



<http://GOKIGENSOU.COM.BR>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Stretc

ス

ト

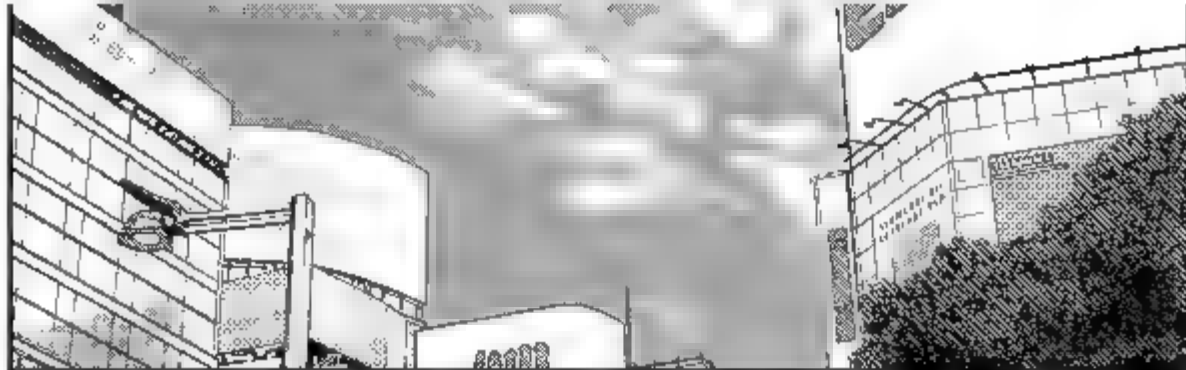
レ

ス

35

akili
アキリ









© akll Yawaraka Spirits Shogakukan Inc



NA CAMISETA DA RAIN OTSU (SE LÊ "PAOTSU"), O CONTRÁRIO DE OPPIA! A PALAVRA JAPONESA PARA "PEITOS"



100 MANEIRAS DE SE SALVAR DA VELHICE PARA IDOTAS



PORQUE
VOCÊ TÁ
PREOCUPADA
COM ISSO?



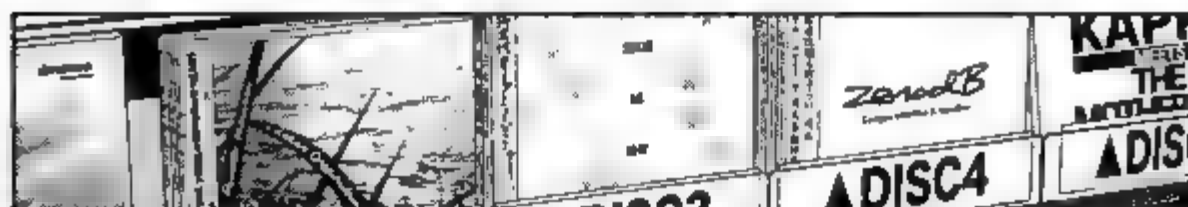
MAS EU QUERIA
QUE VOCÊ GOS-
TASSE DAS MES-
MAS COISAS
QUE EU...



SENPAI, POR QUE
VOCÊ NÃO DÁ UMA
LIDA NESSE? VAI
TE AJUDAR A
ALONGAR SUA
IMAGINAÇÃO.



.....



© Skill Yawaraka Spirits Shogakukan Inc.

5



“NO CD AS MELHORES MÚSICAS DE SHISHIODOSH”

“NO KANJI “SÉRIA”







ELA CO-
MEÇOU A
ME IMITAR
ENTÃO
PENSEI EM
ENSINÁ-LA.

HAHA.

QUE
VISÃO
INCO-
MUM.



ATÉ
MAIS
♥



ISSO
É ÓTIMO

SEL



AGORA
QUE VOCÊ
FALOU,
NÃO NE-
NHUM.

HM?

DIGA,
SENPAI,
VOCÊ TEM
TIDO PE-
SADELOS?



PRÁTICA-
MENTE.

RAI É
SÓ ISSO
QUE VOCÊ
PENSA?

CERTO!
VAMOS
ENCHER
A CARA!

GRÊDITOS FINAIS

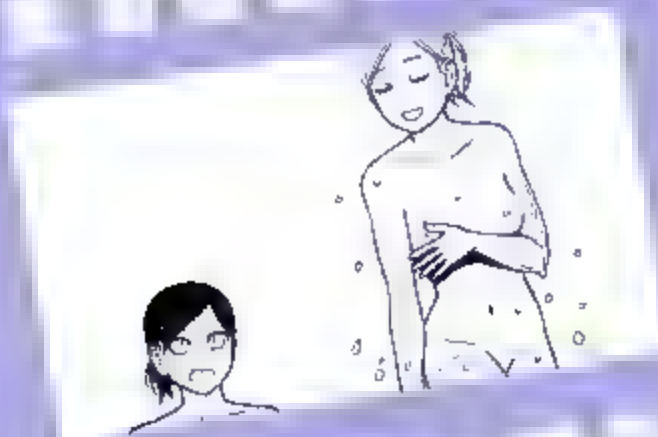
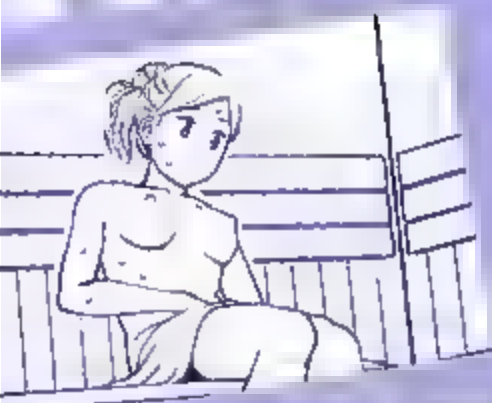
TRADUÇÃO:
CAGRU

REVISÃO DE
TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
IQADINEE

EDIÇÃO
(DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



<http://GOKIGENSOU.COM.BR/>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Sire c

ス

ト

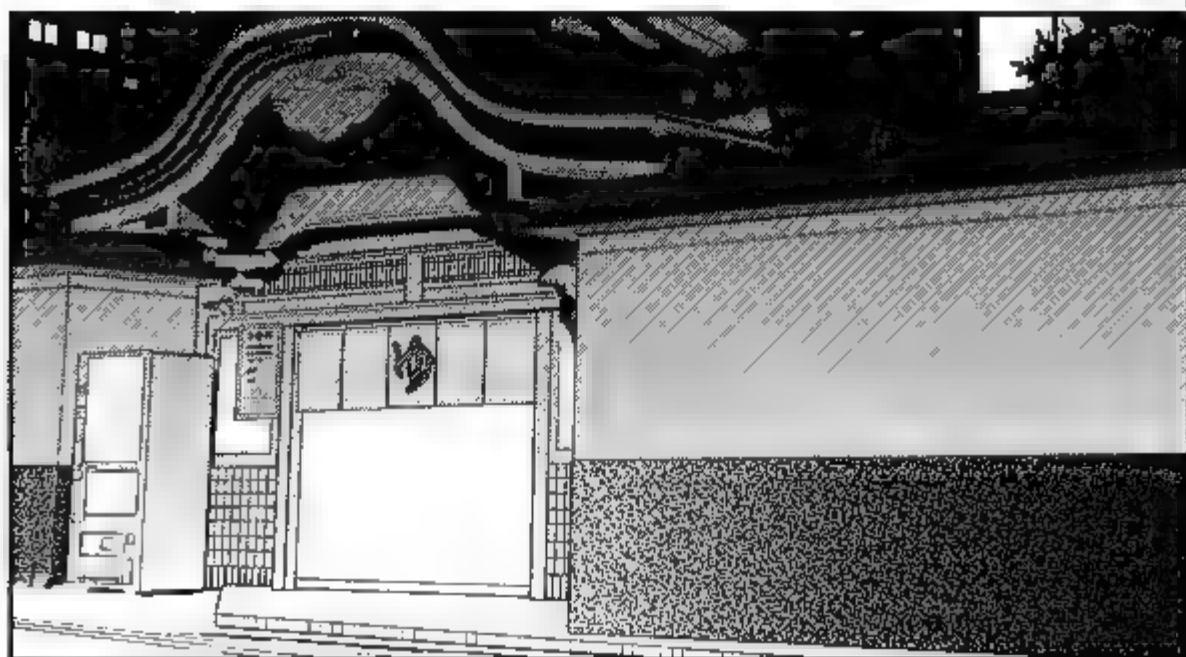
レ

36

akili

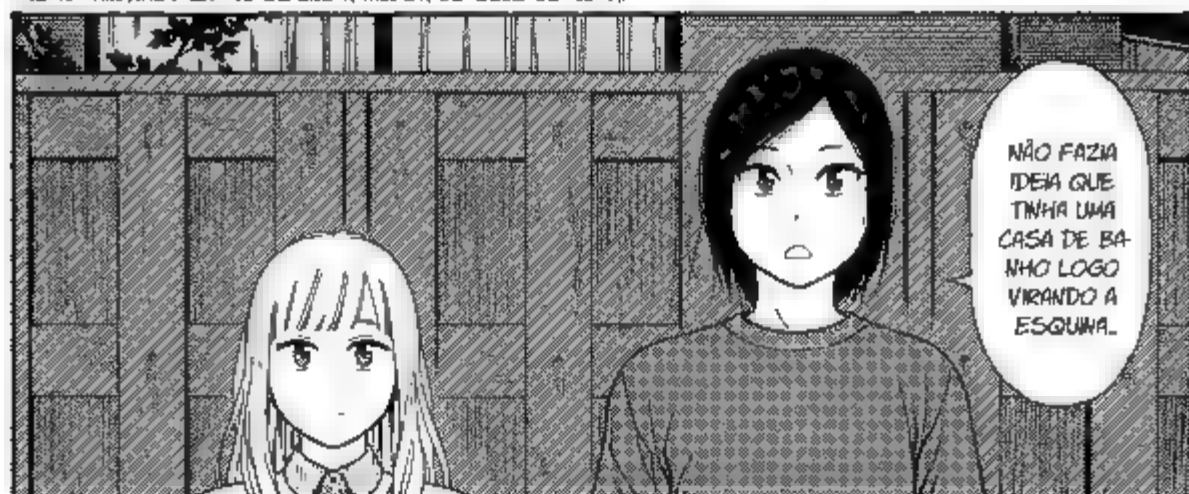
アキリ

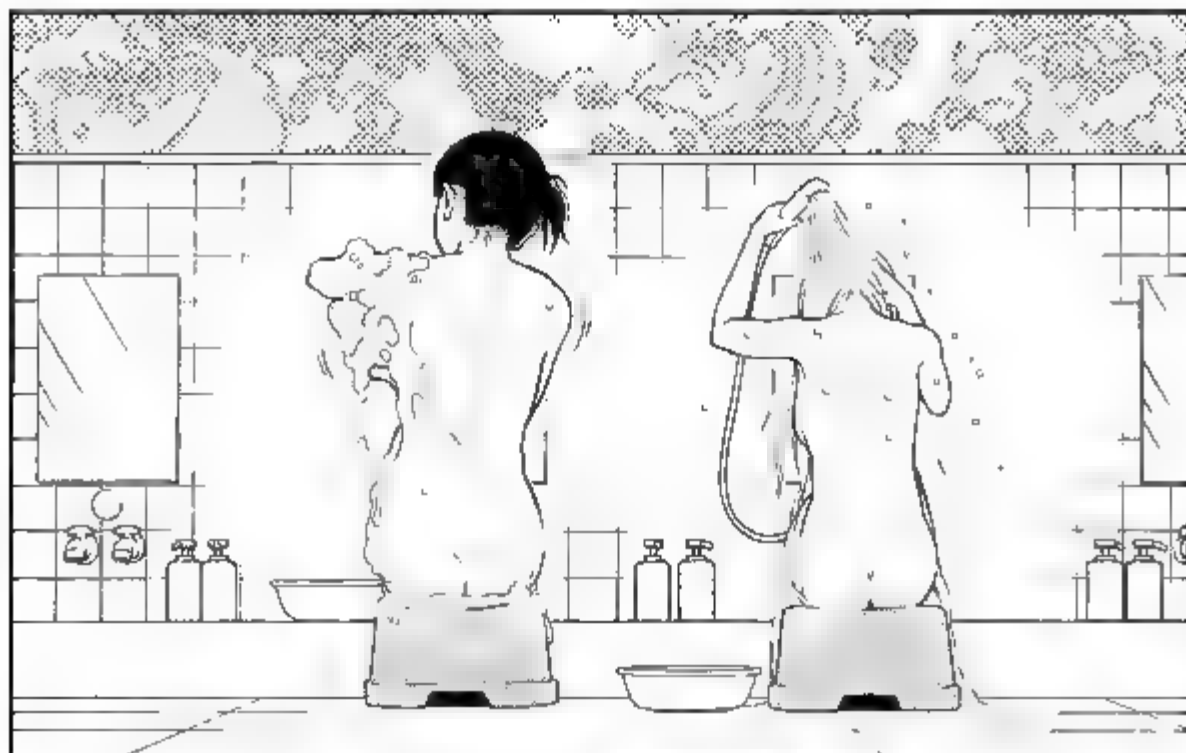


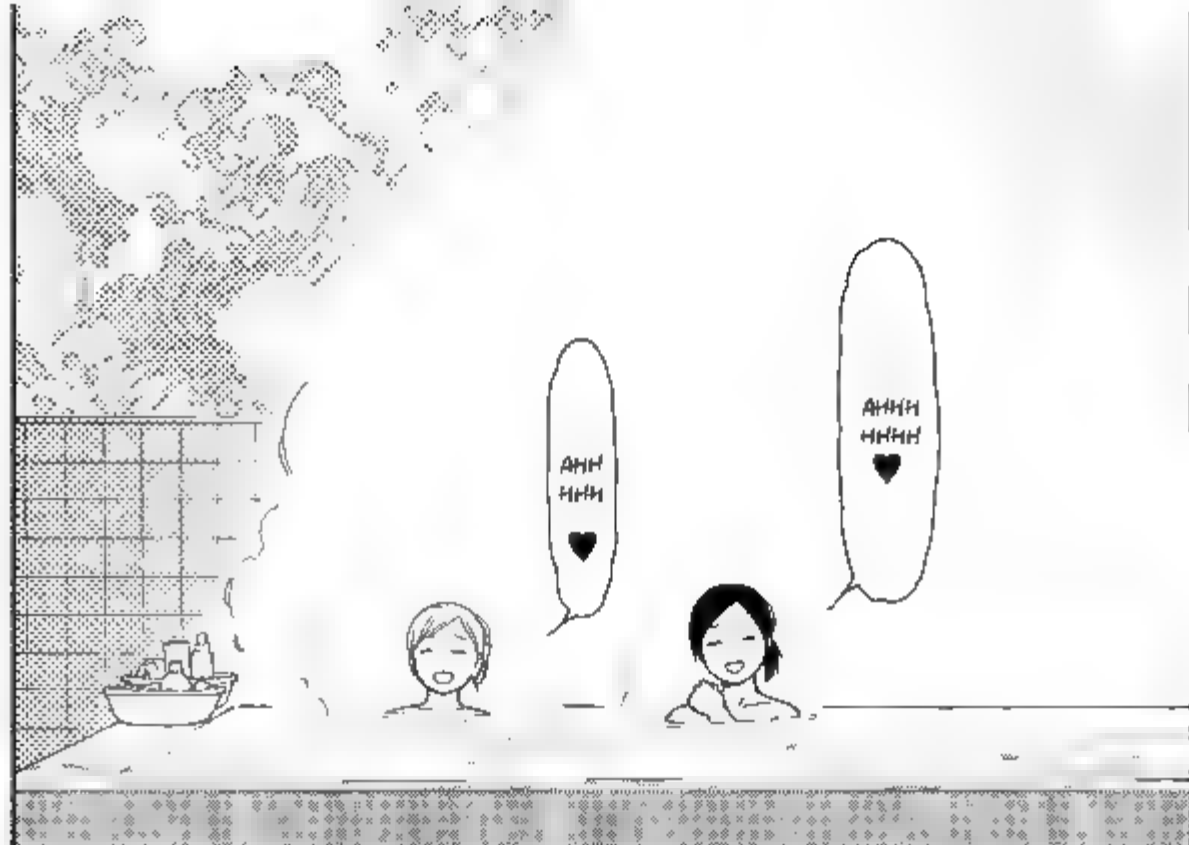


NOTA: O CARACTERE NA FAIXADA SIGNIFICA ÁGUA QUENTE. ESSE É O NOME DA CASA DE BANHO PÚBLICO.

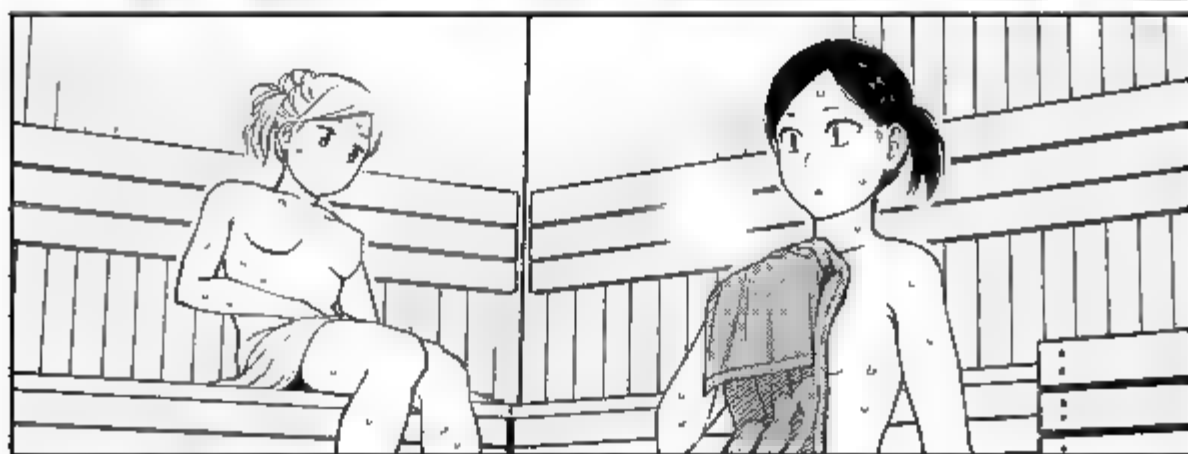
*NOTA: TAMANHOS CUP SE REFERE À MEDIDA DO BOLSO DO SUTIÁ.



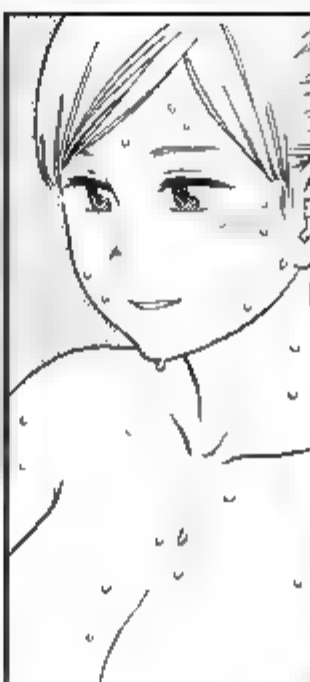


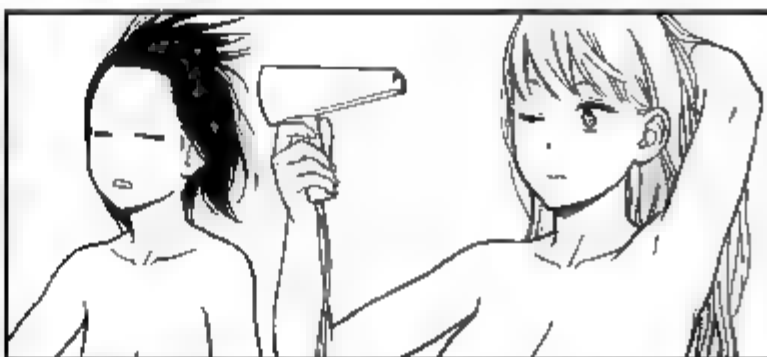












HUH?

É, VA-
MOS.

VAMOS
VIR AQUI
DE NOVO
OK?

ME
SINTO
ÓTIMA!



HA
HA.

QUE PENA
QUE ACA-
BAMOS
DE TOMAR
BANHO.



PARECE
YAKITORI!.

*NOTA: YAKITORI É UM TIPO DE FRANGO
GRELHADO JAPONÊS AO ESPETO.



CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO: JACARÉ

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
SUMI

REVISÃO GERAL:
GOKI-CHAN



<http://GORTIGENSOU.COM.BR>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



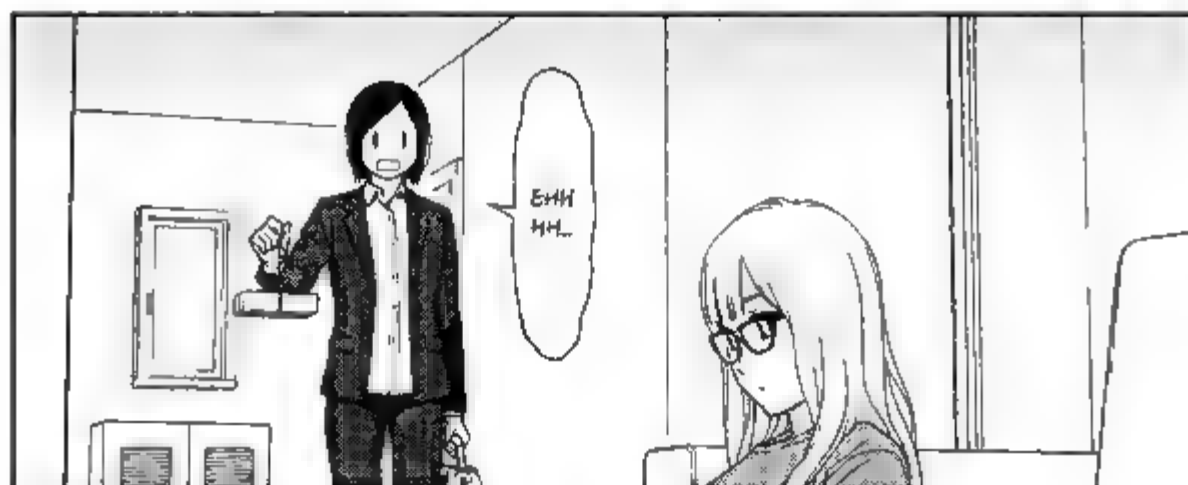
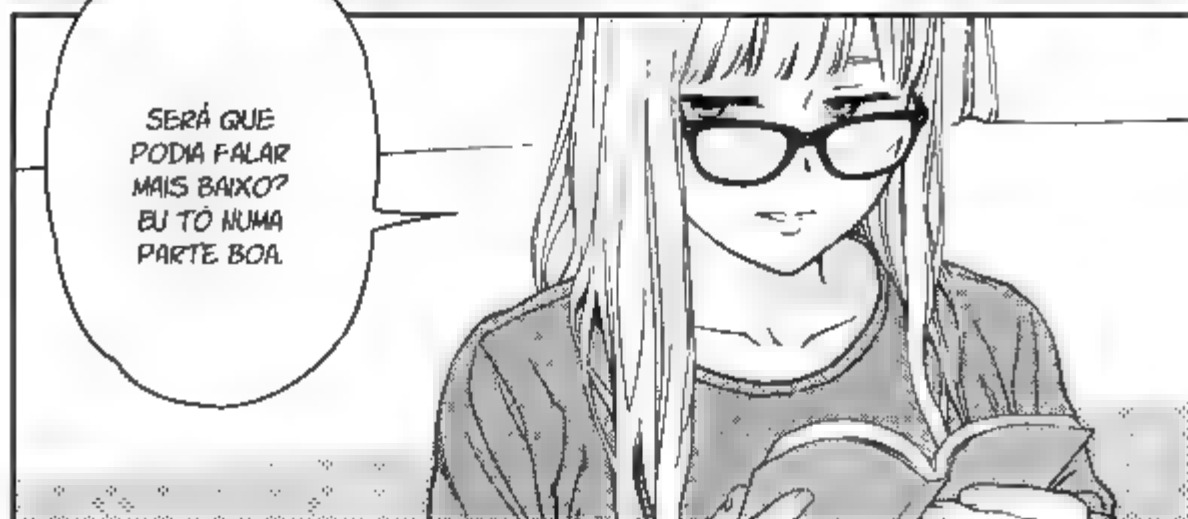
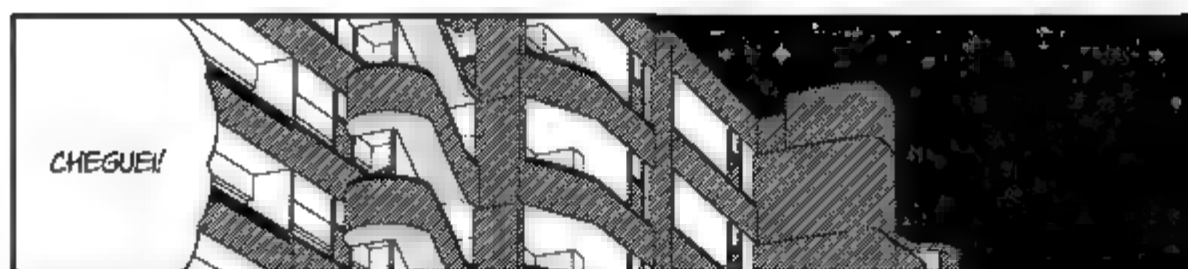
Stretch

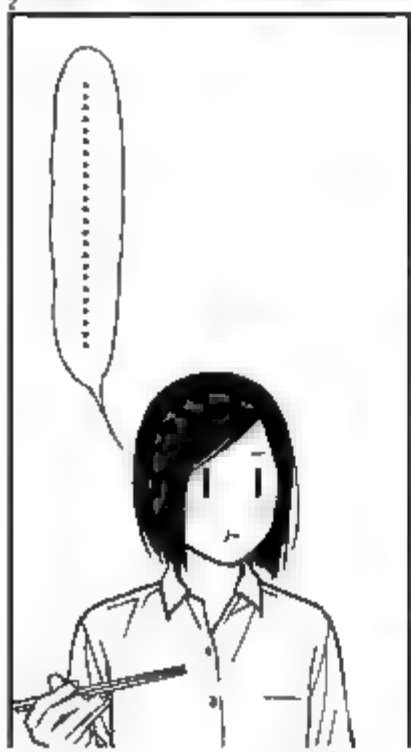
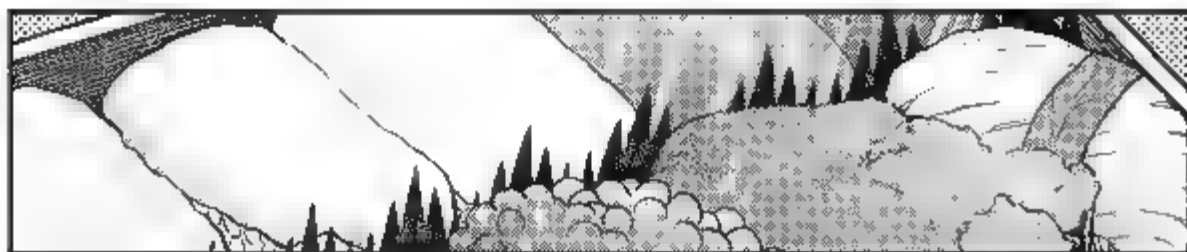


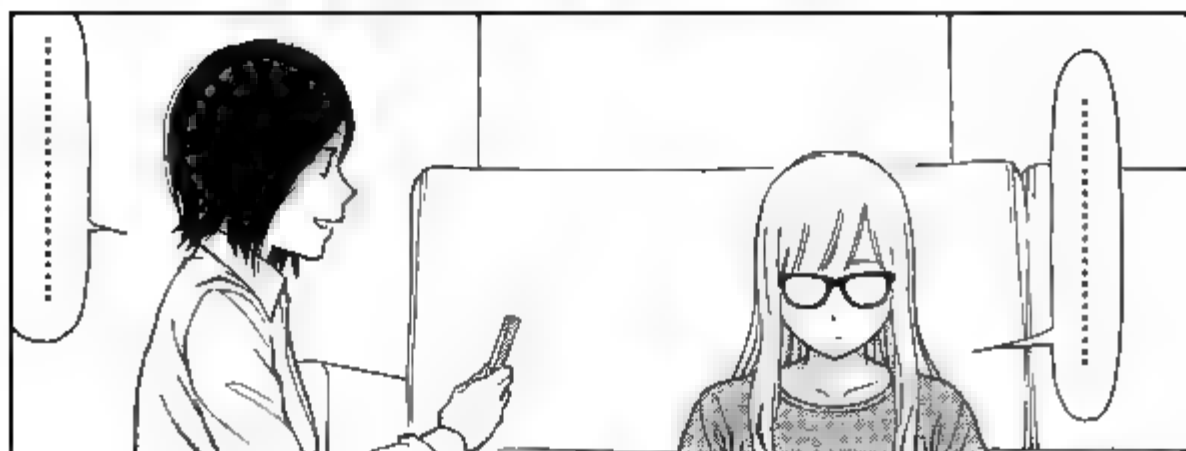
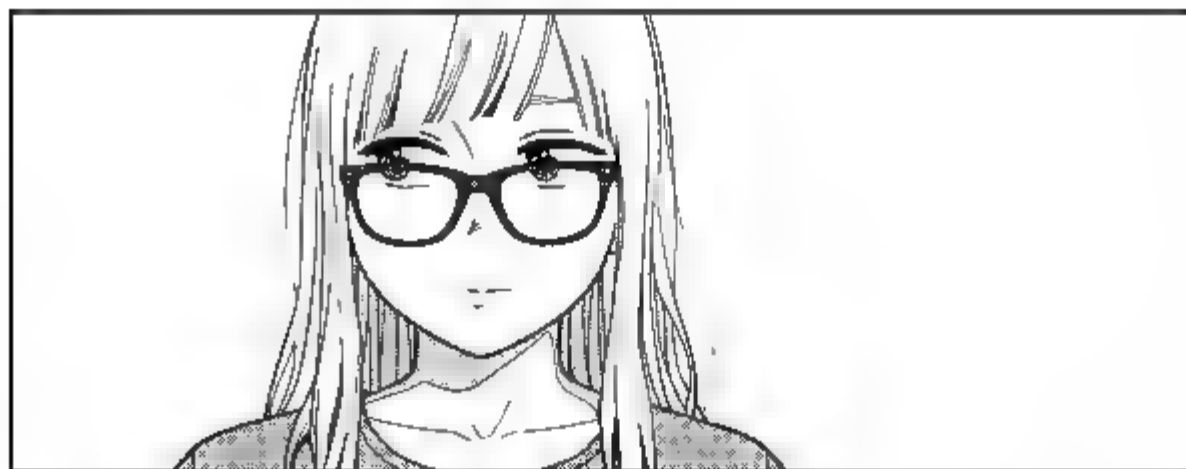
37

akili
アキリ

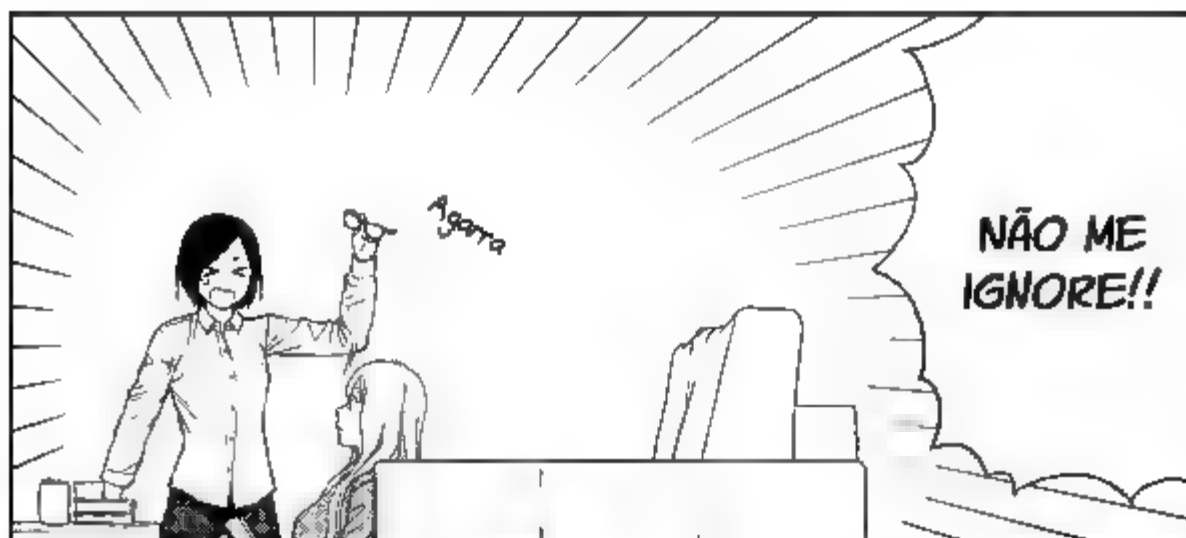


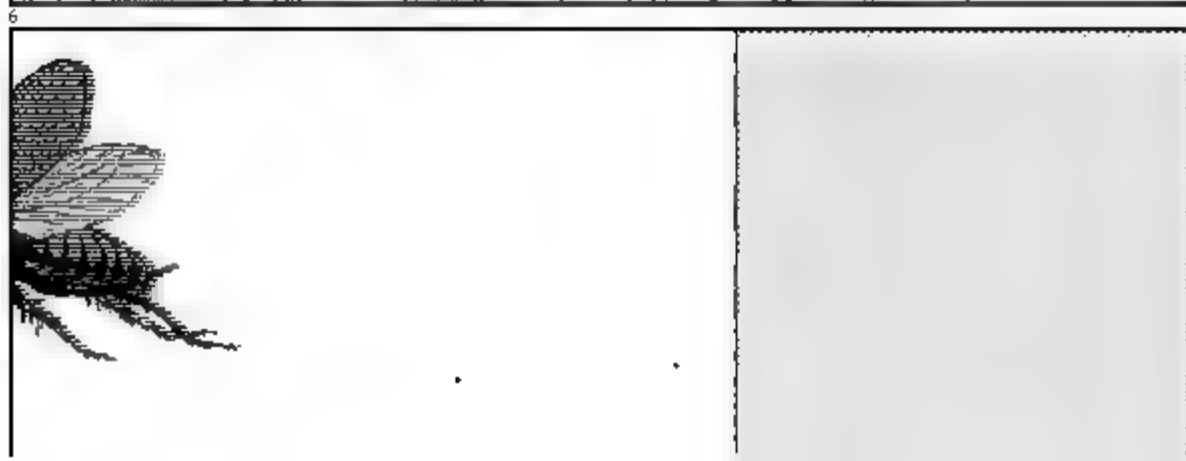


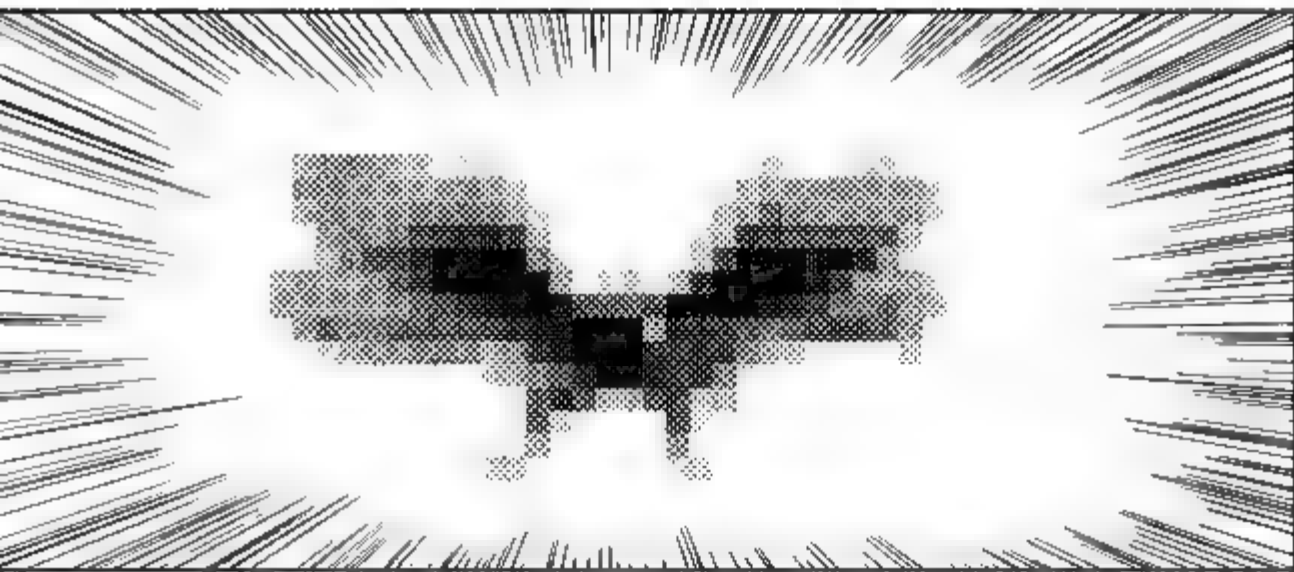


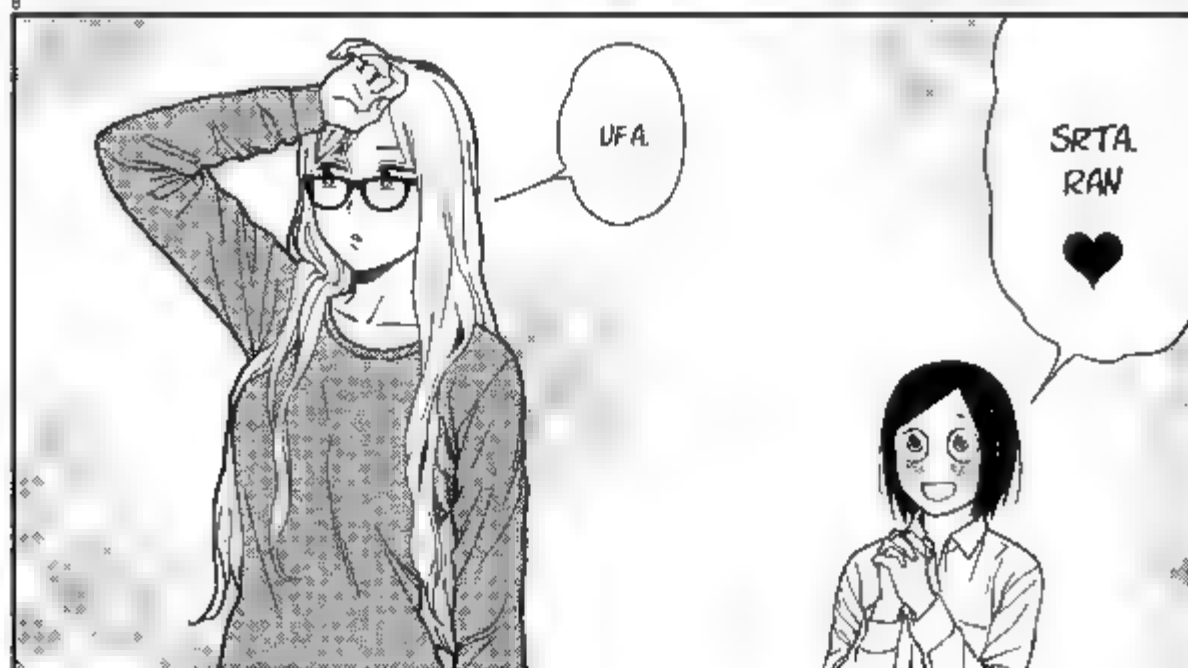
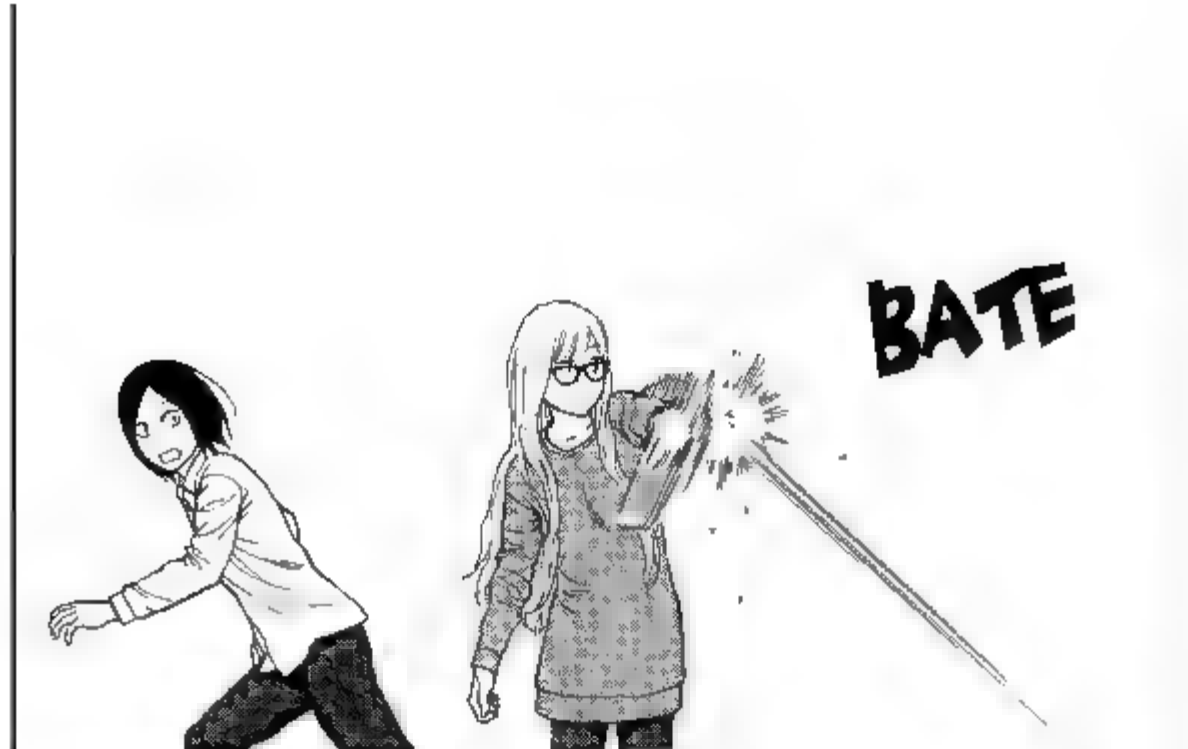












CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:

CACAU

REVISÃO DE TRADUÇÃO:

GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):

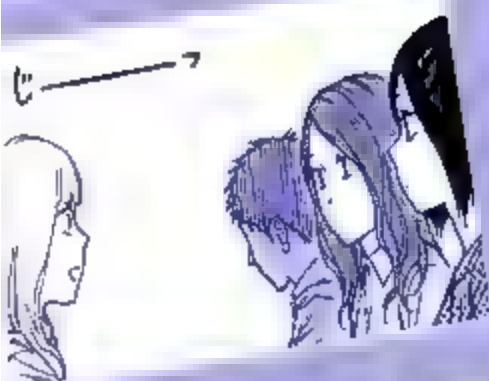
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):

MANU

REVISÃO GERAL:

EDWIN SCOTT



<http://GOKIGENSOU.COM.BR>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Stretch



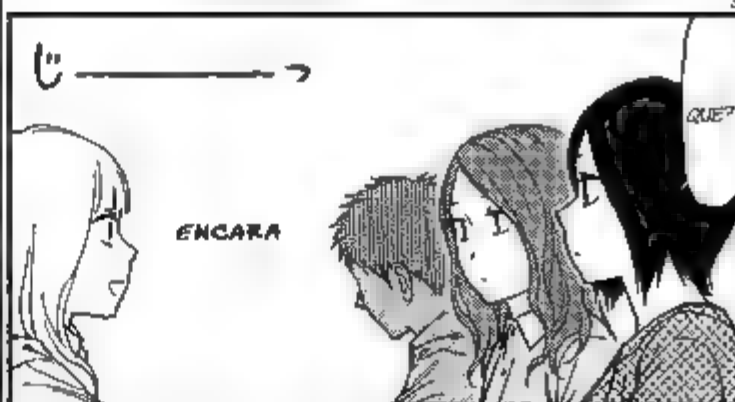
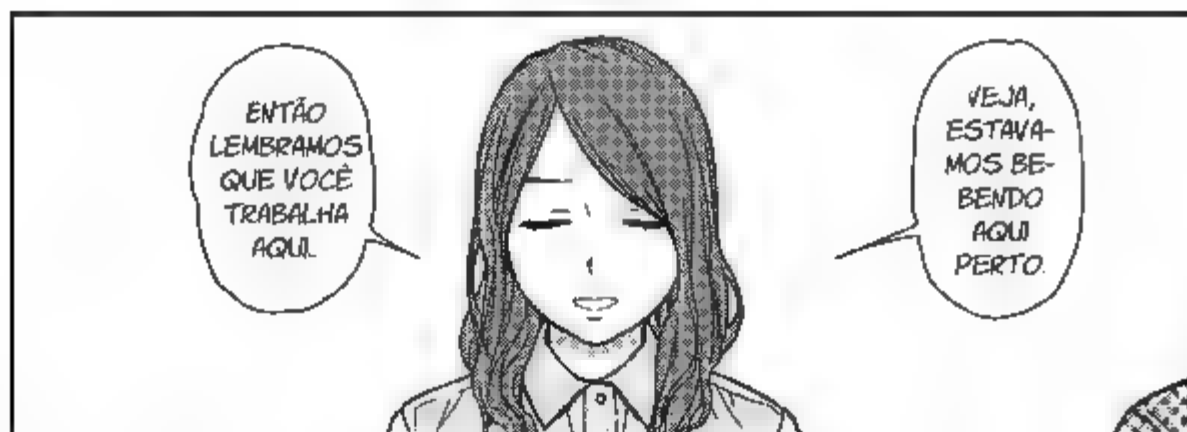
38

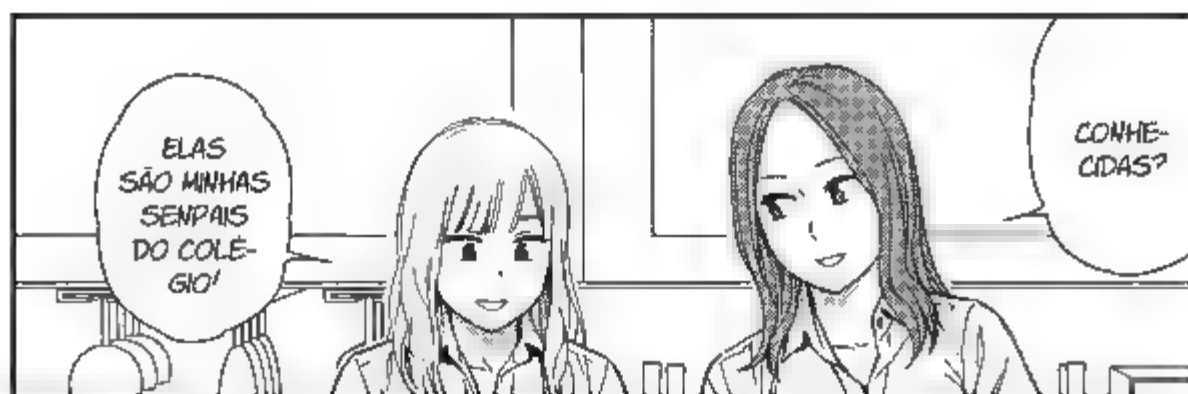
akili
アキリ



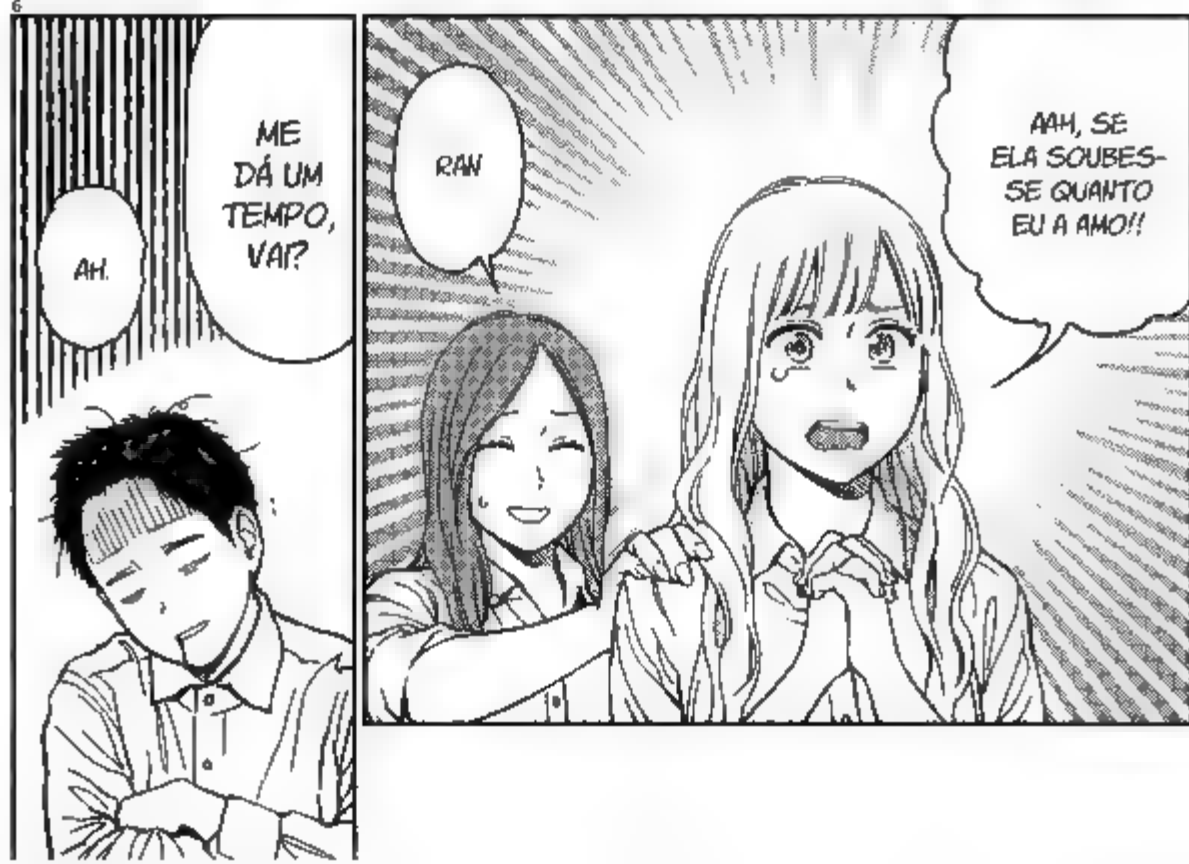


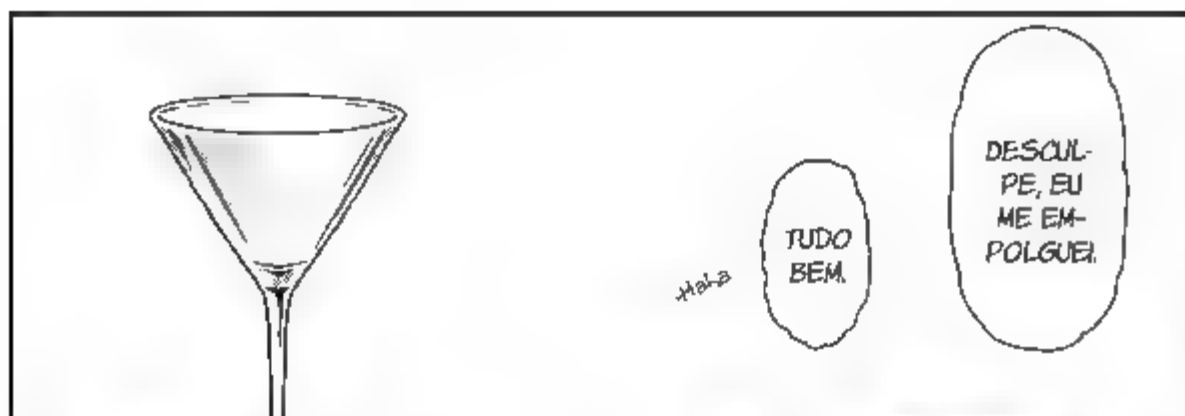


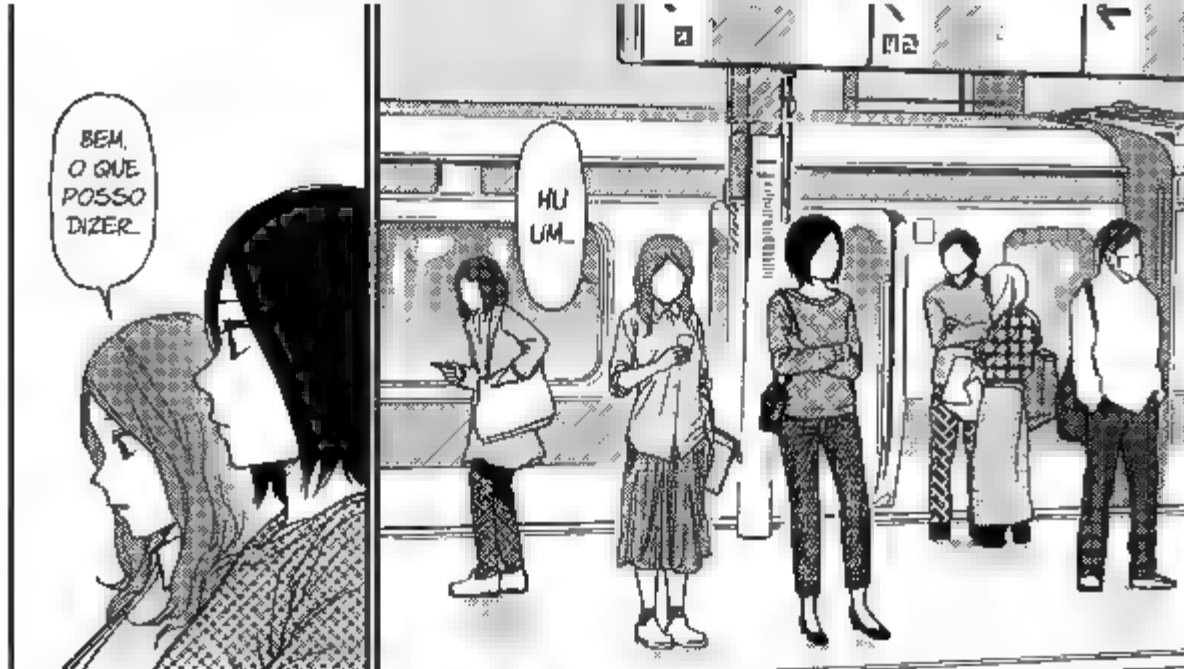












CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:

CACAU

REVISÃO DE TRADUÇÃO:

GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):

LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):

MANU

REVISÃO GERAL:

EDWIN SCOTT



<http://GOKIGENYOU.COM.BR>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Stretch



39

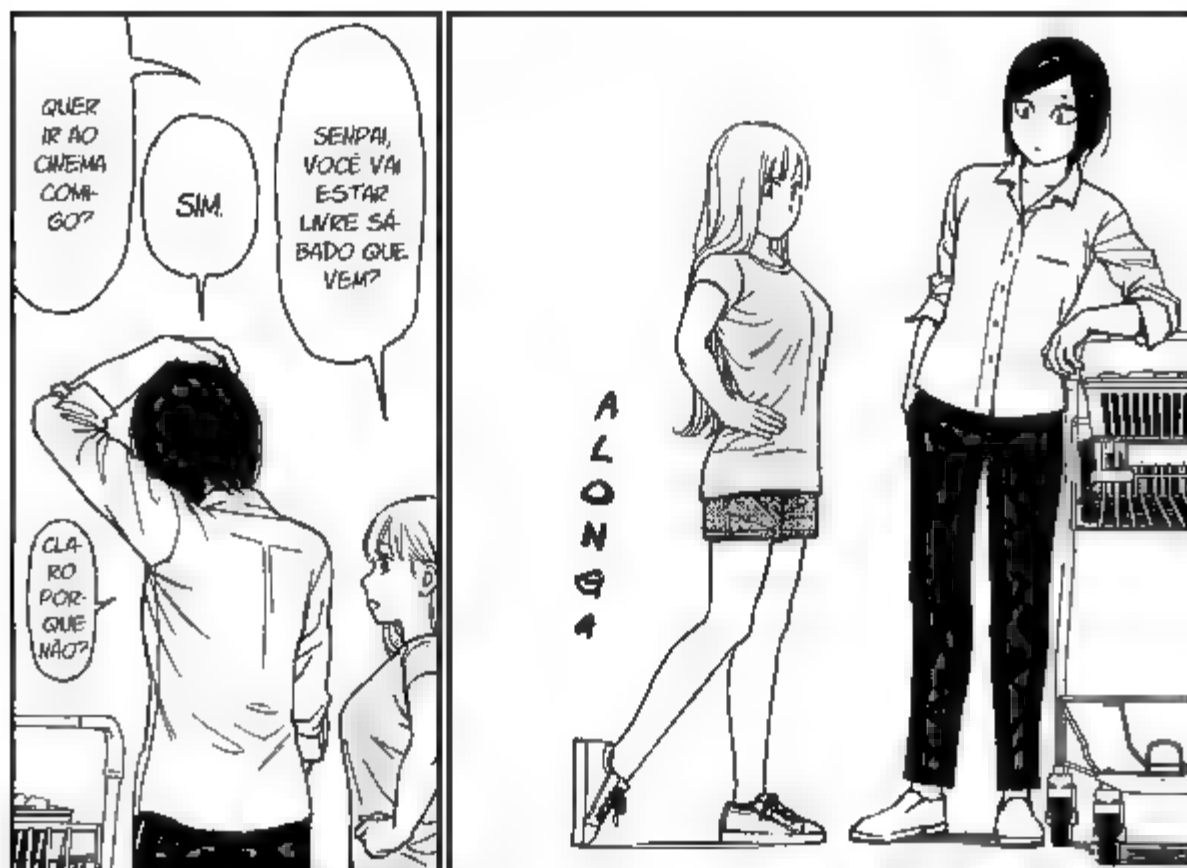
akili
アキリ

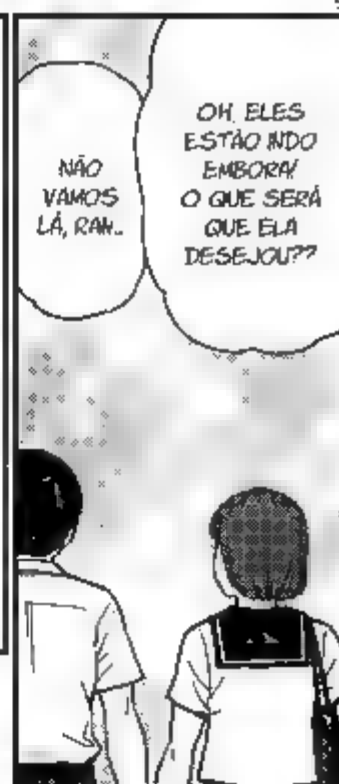








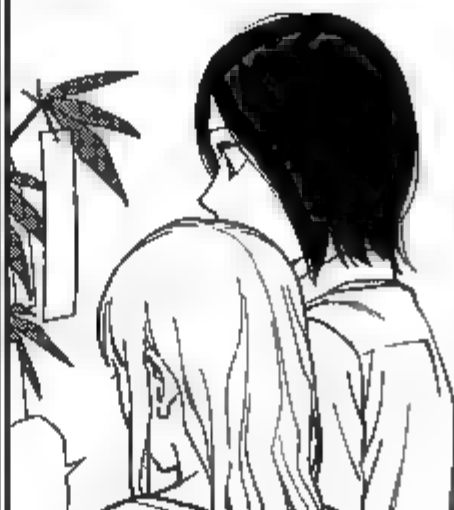


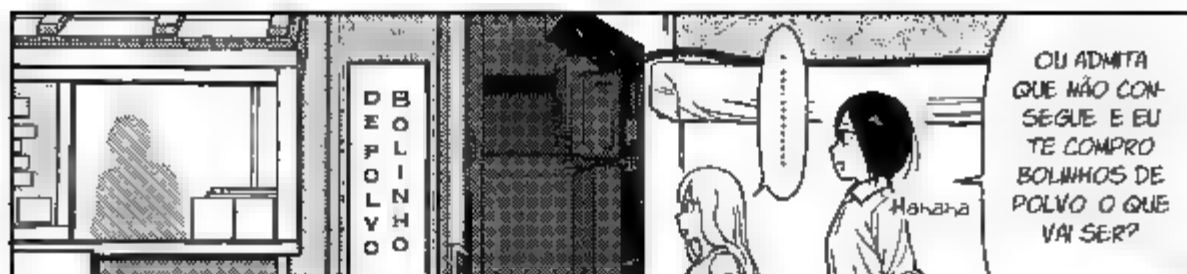






DESEJO UMA BOA SAÚDE - KEIKO





CRÉDITOS FINAIS

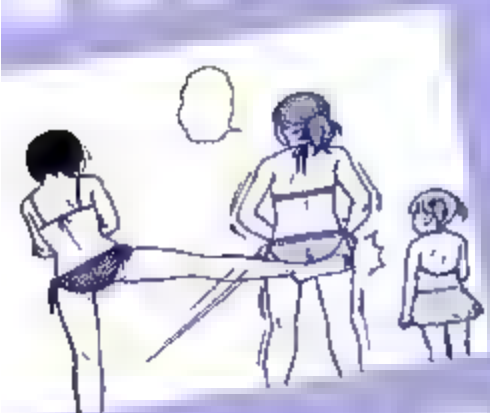
TRADUÇÃO:
CACAU

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
MANU

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



<http://GOKI-CHAN.ORG.COM/PT>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Stretch



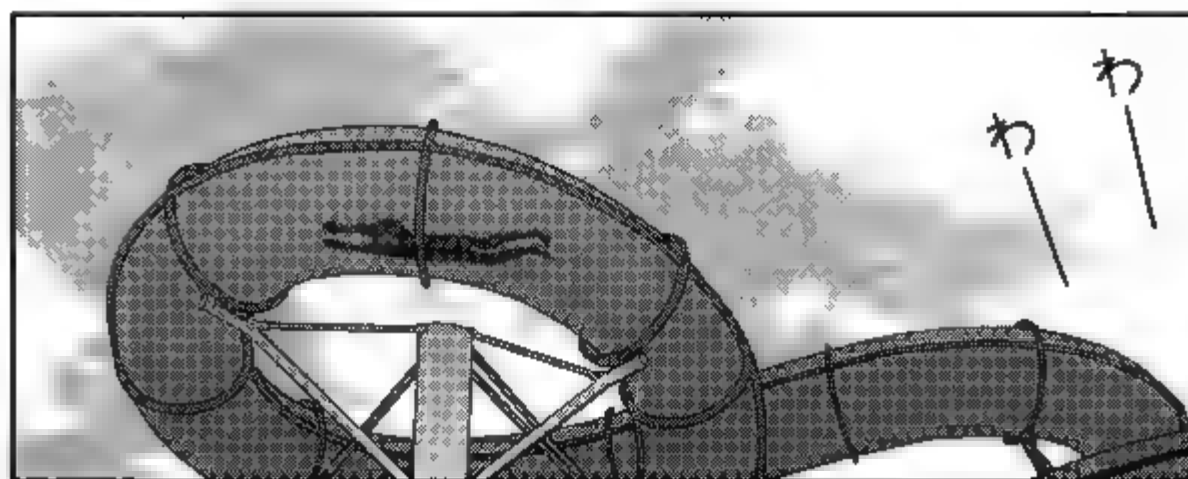
40

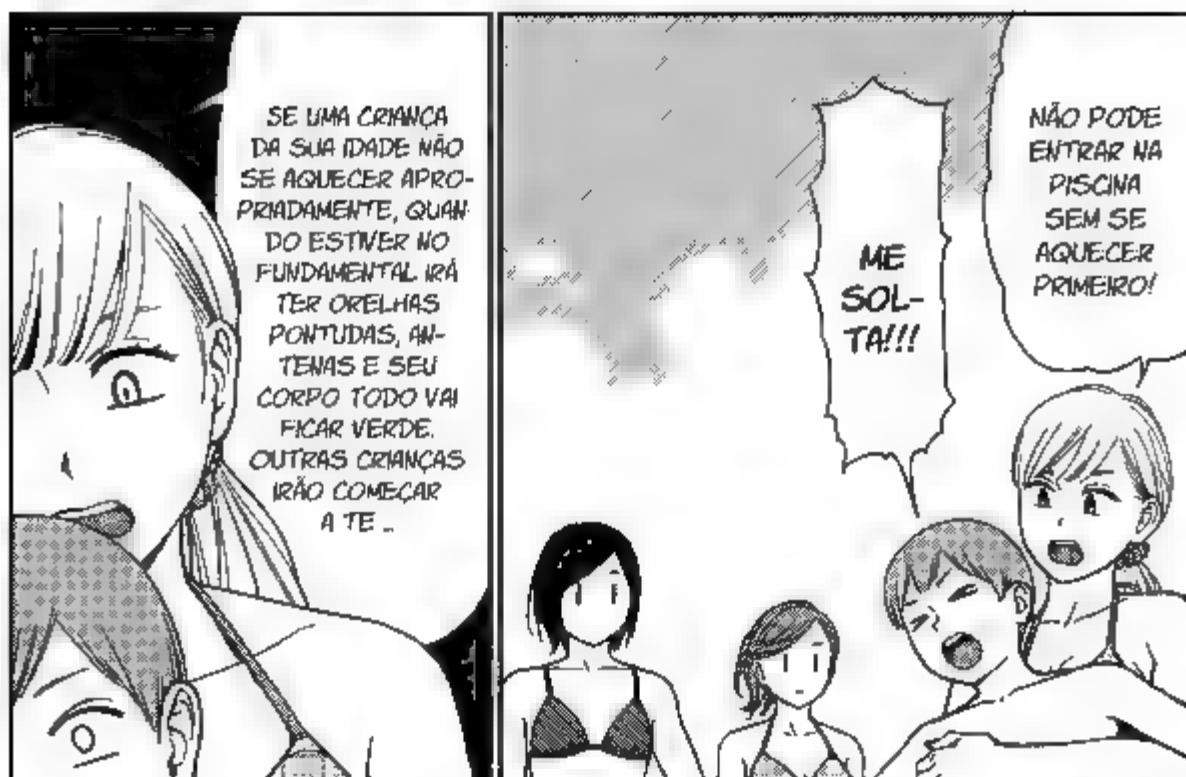
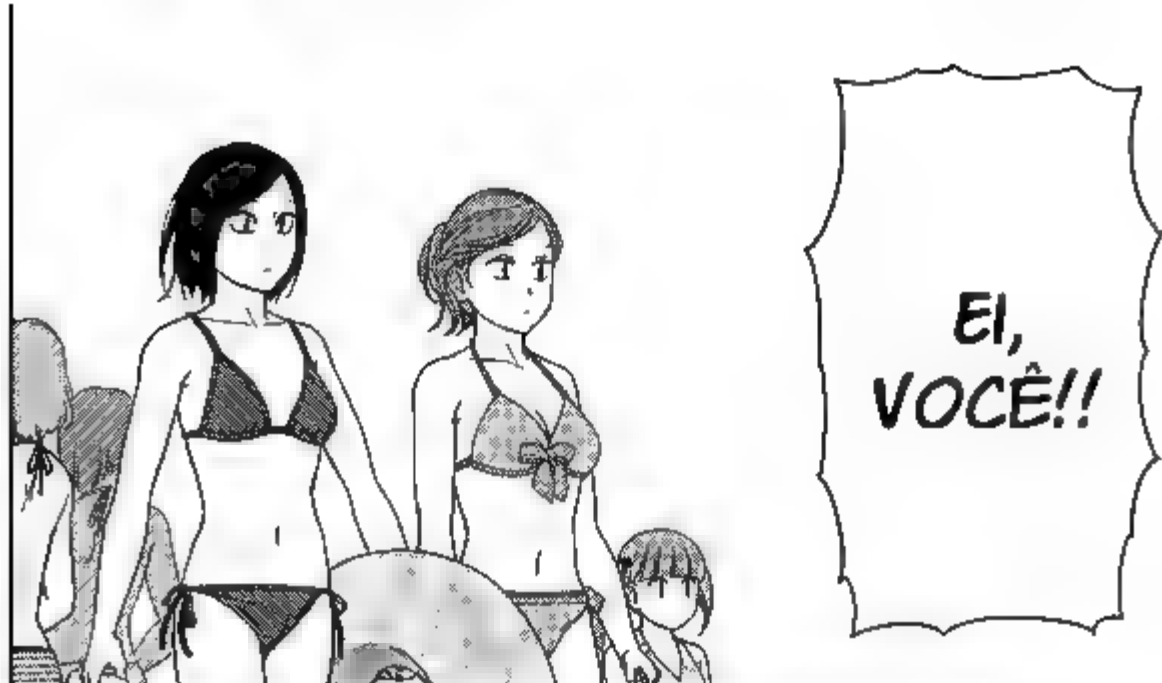
akili
アキリ

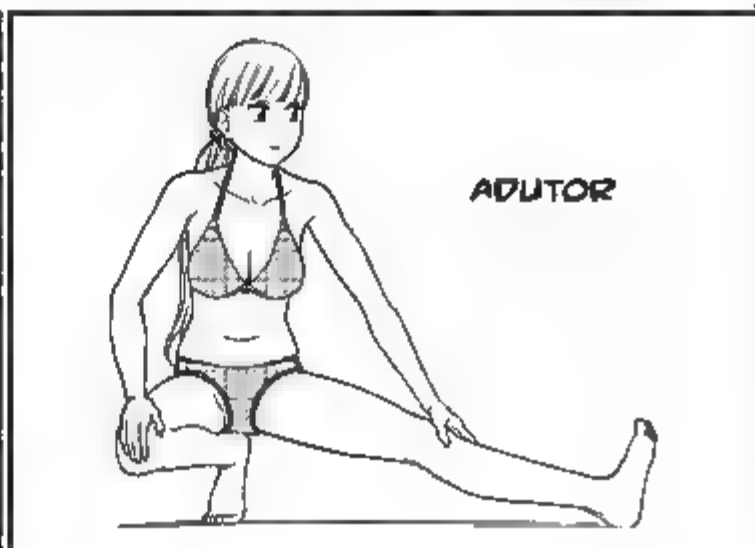
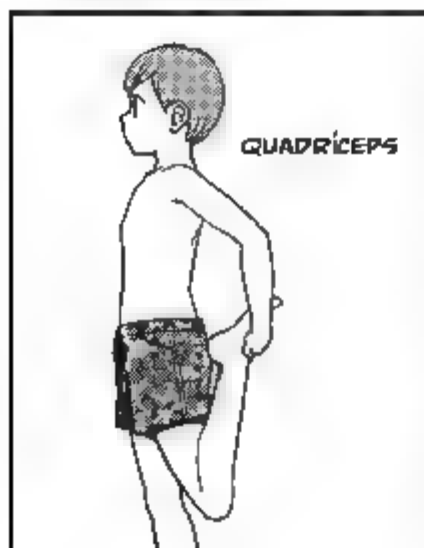
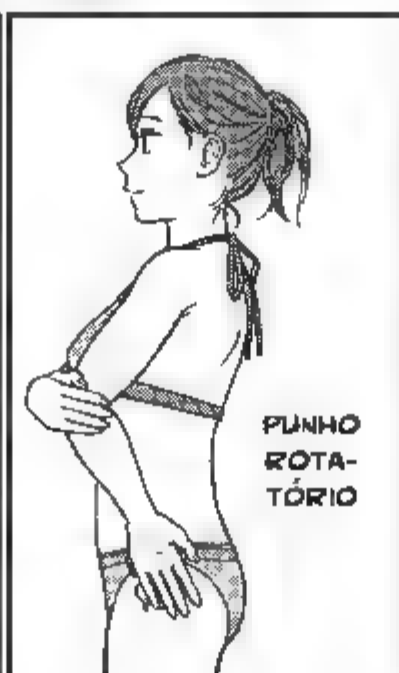
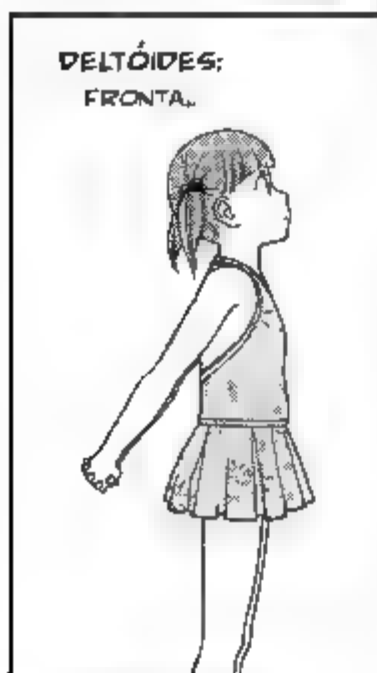


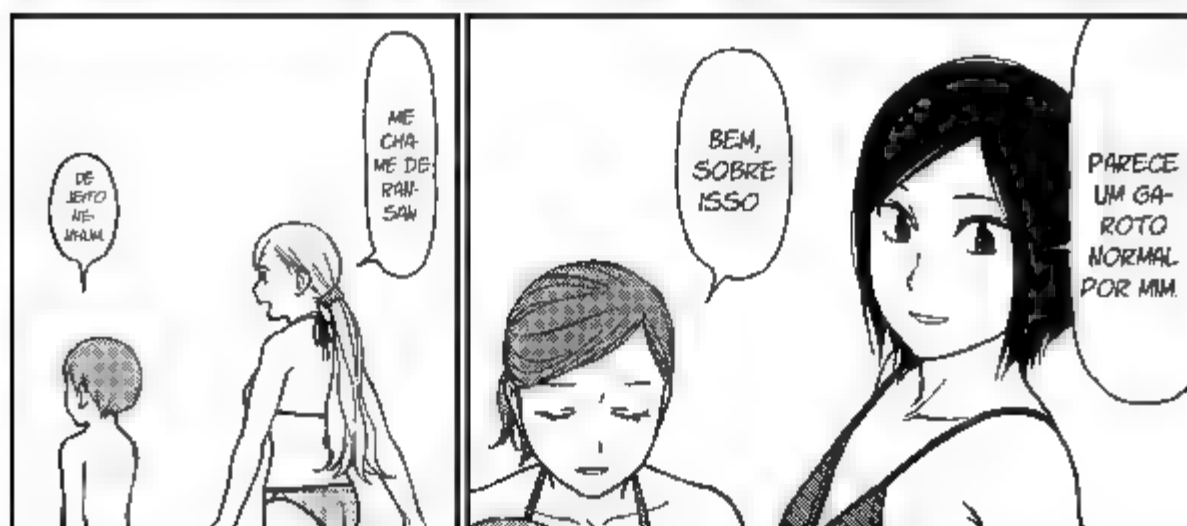
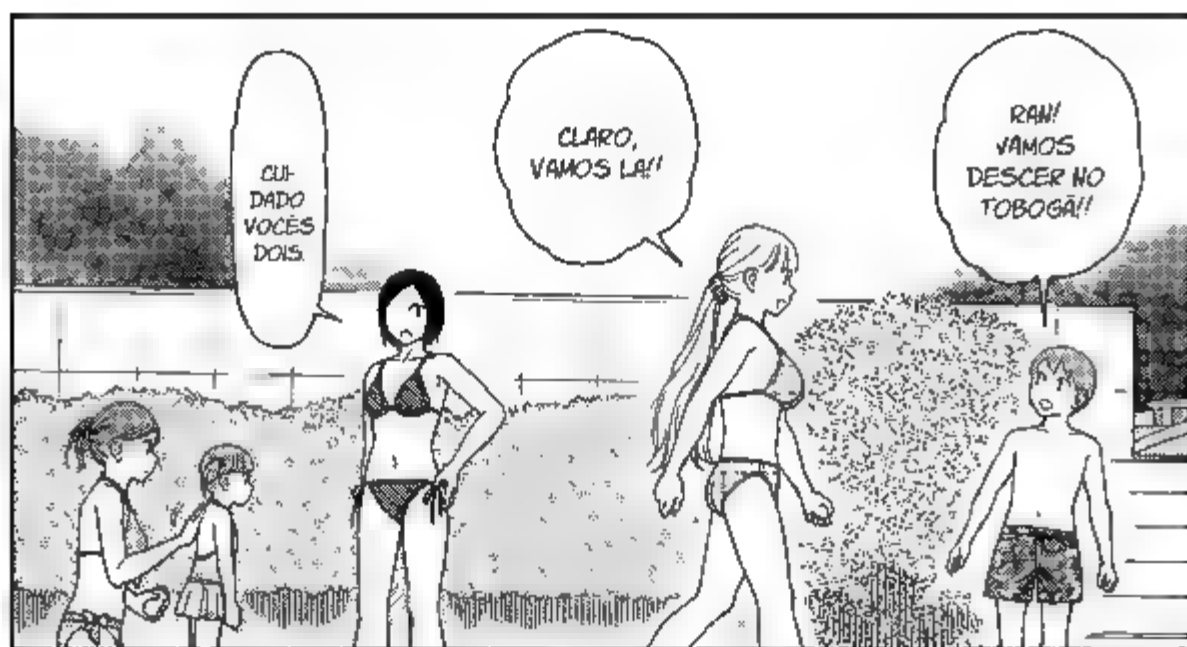


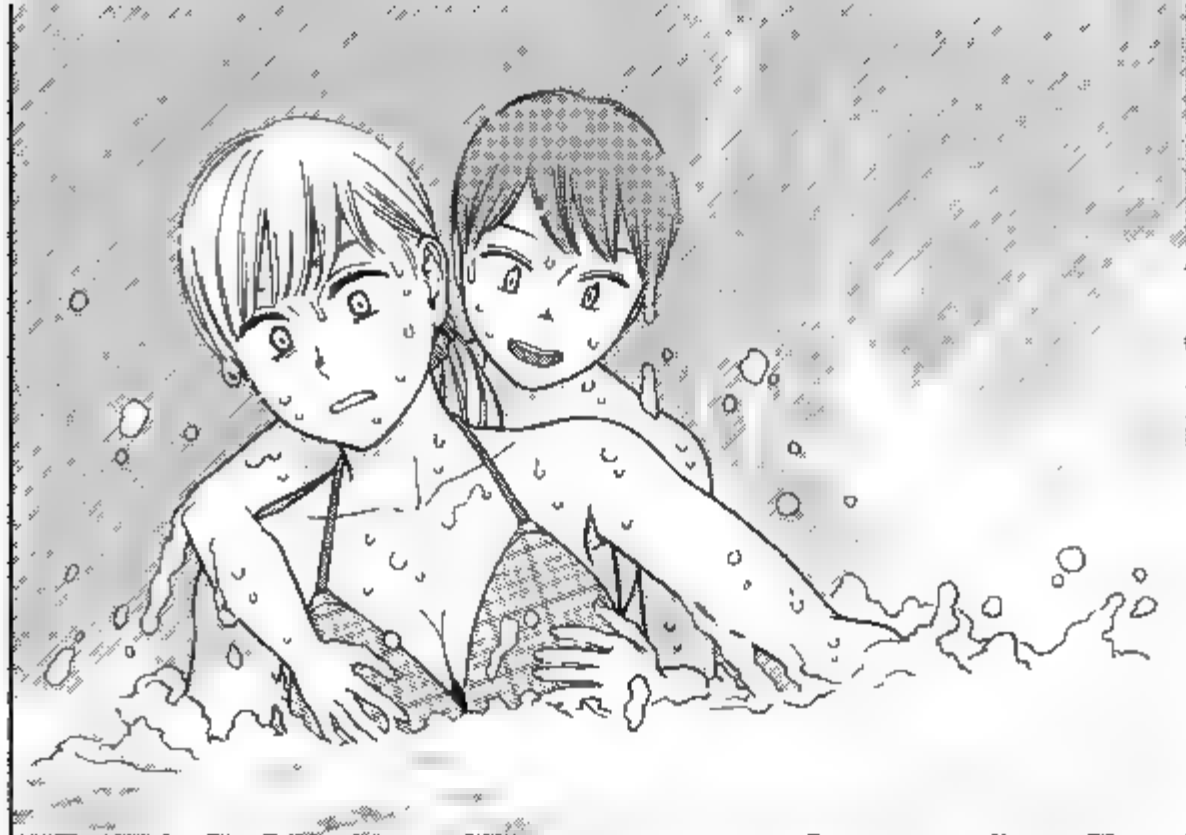
40











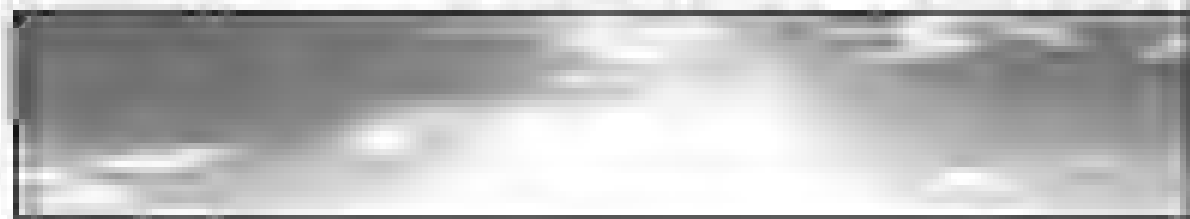
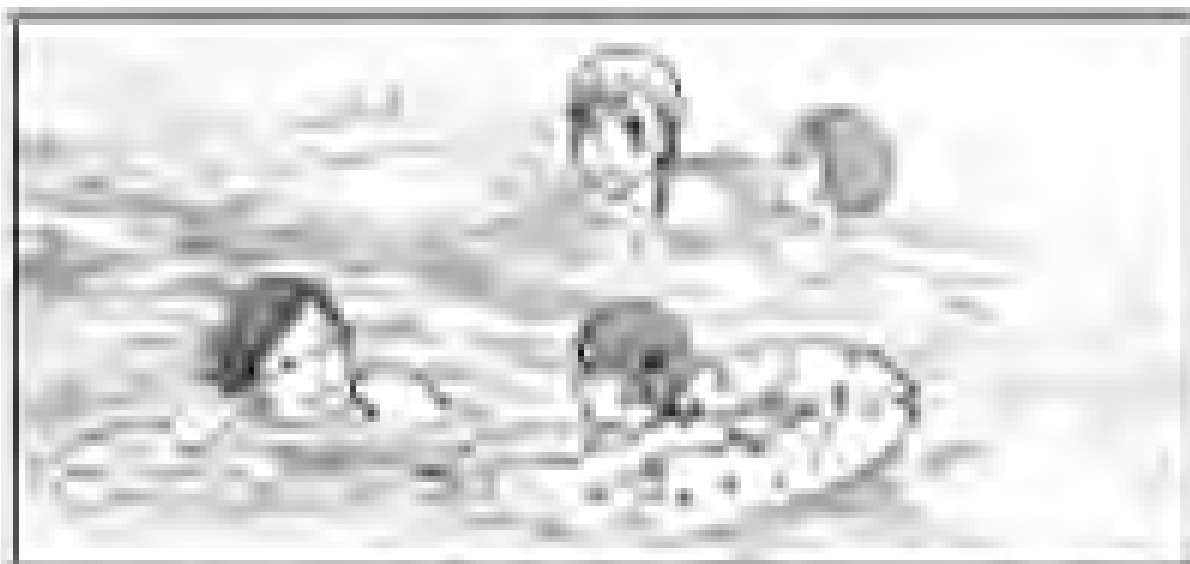


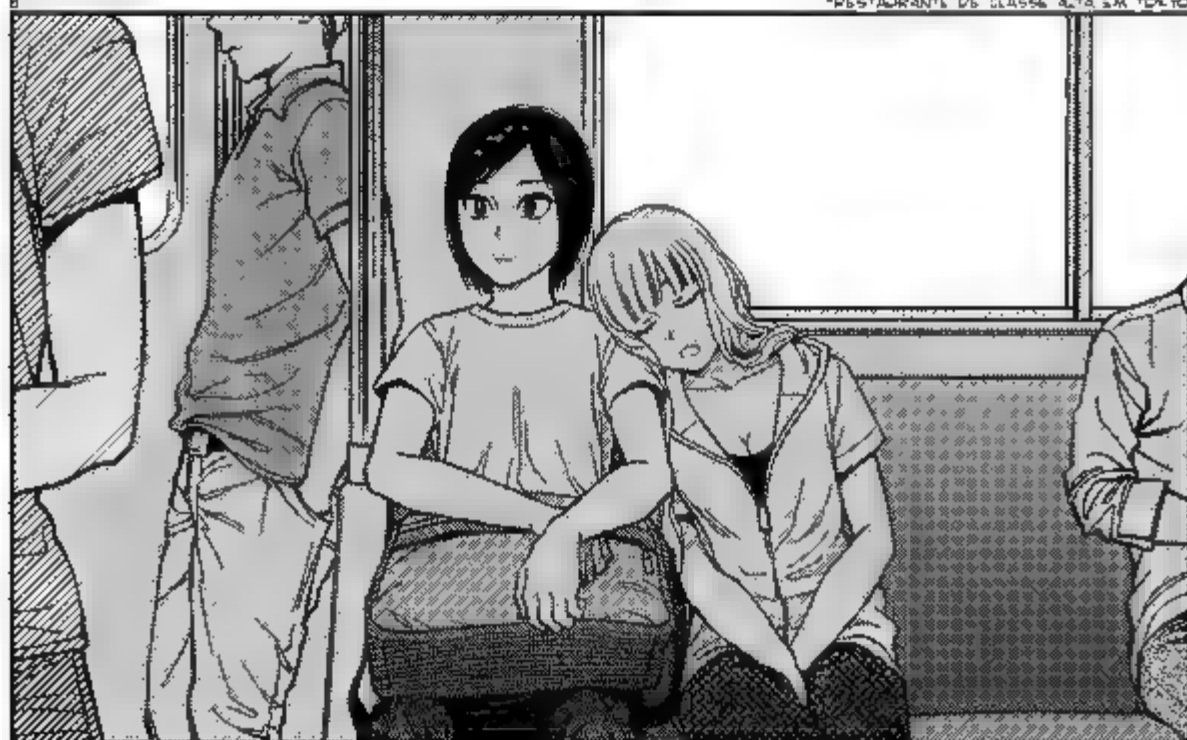
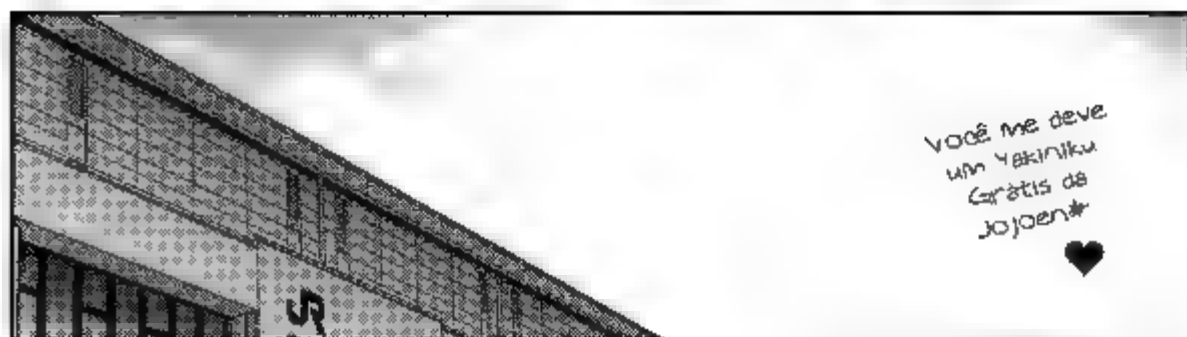
NÃO ENTENDO O QUE ESTÁ ACONTECENDO, MAS ACHO QUE EU APENAS DEVERIA AGUENTAR...



EU NÃO PODERIA TROCAR DE LUGAR COM VOCÊ MESMO SE EU QUISSES.

APERTA





CRÉDITOS FINAIS

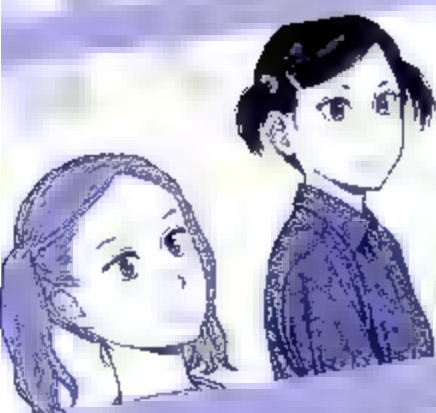
TRADUÇÃO:
TAI-CHAN

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
GOKI-CHAN

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



<http://GOKIGENYOU.COM/EN/>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Stretch



41

akili
アキリ





Heh



ESSA
VISTA É
BEM BO-
NITA.



OH SENPAI,
O QUE VOCÊ
ESTÁ DI-
ZENDO?

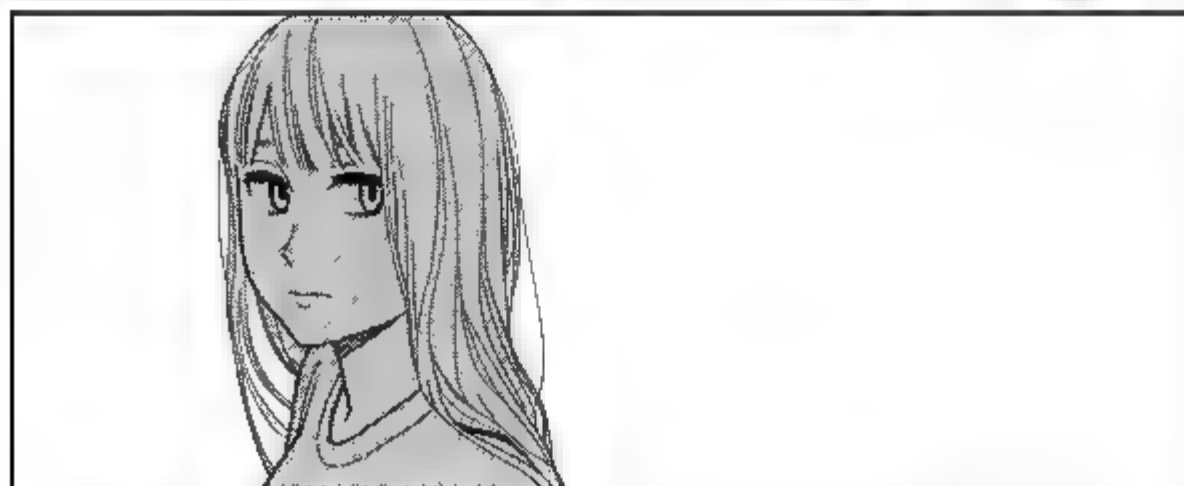
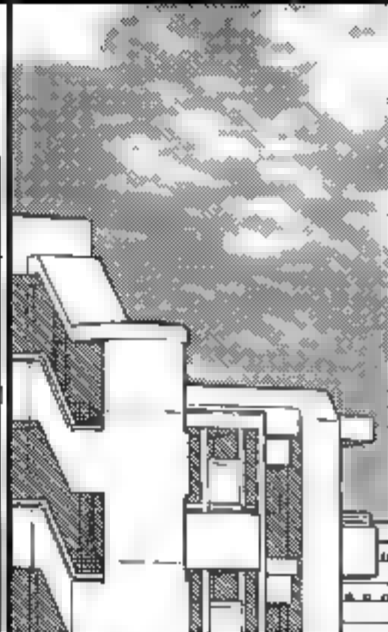
NÃO TÃO
BONITA
QUANTO
VOCÊ,
RAN.

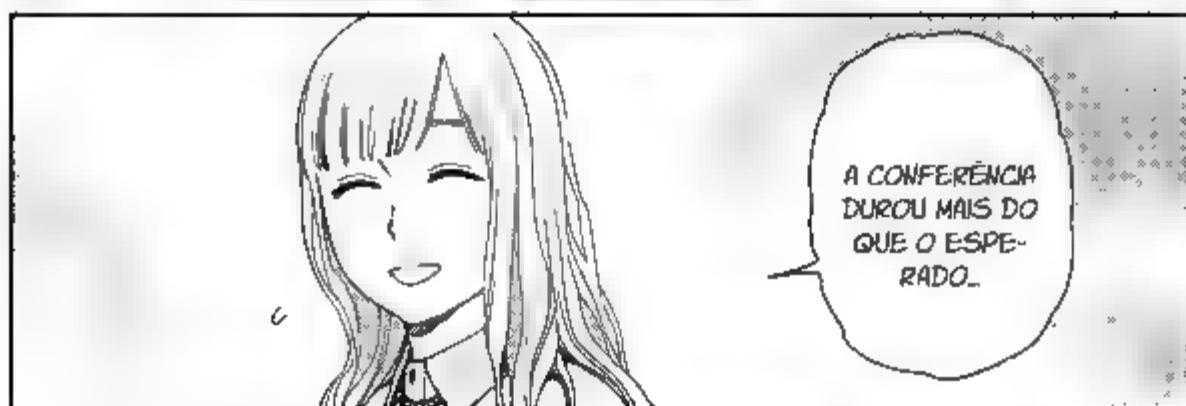
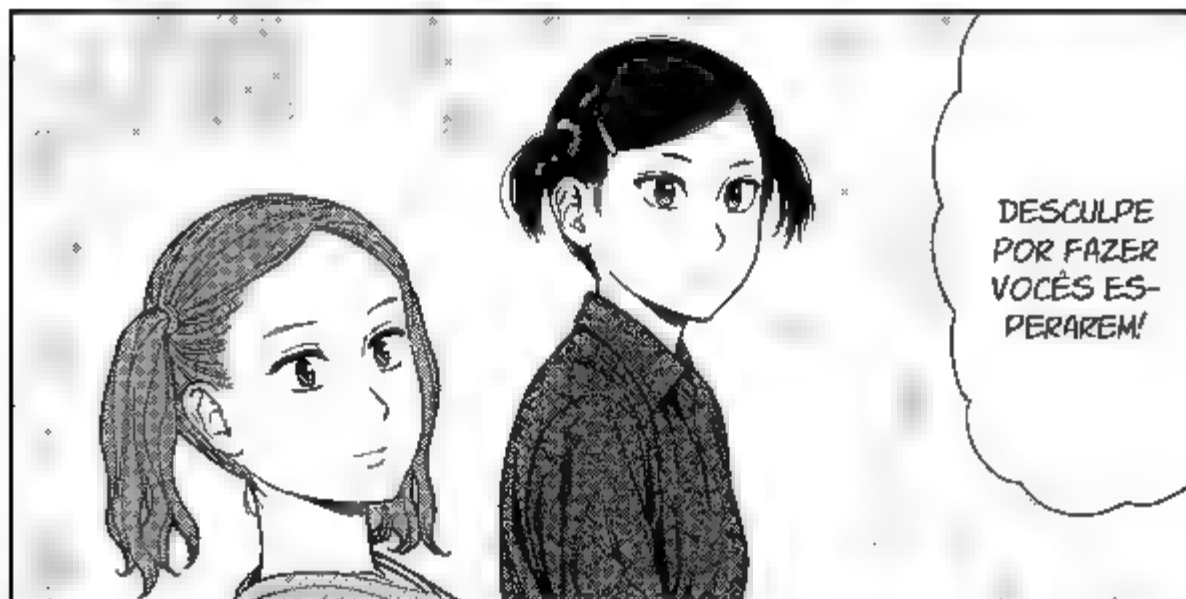


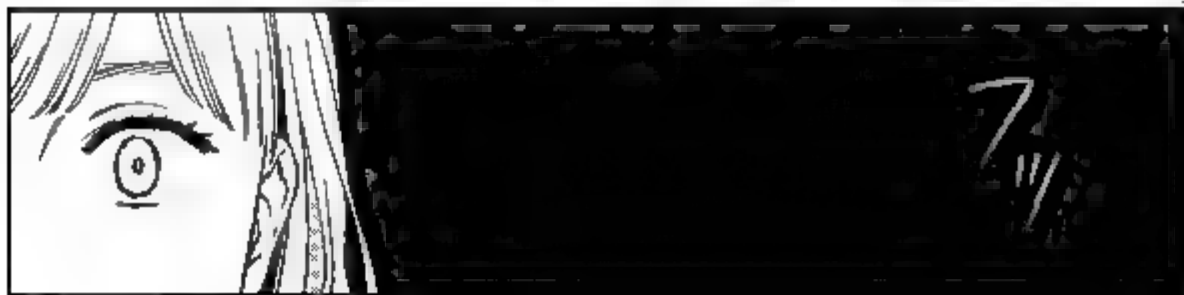
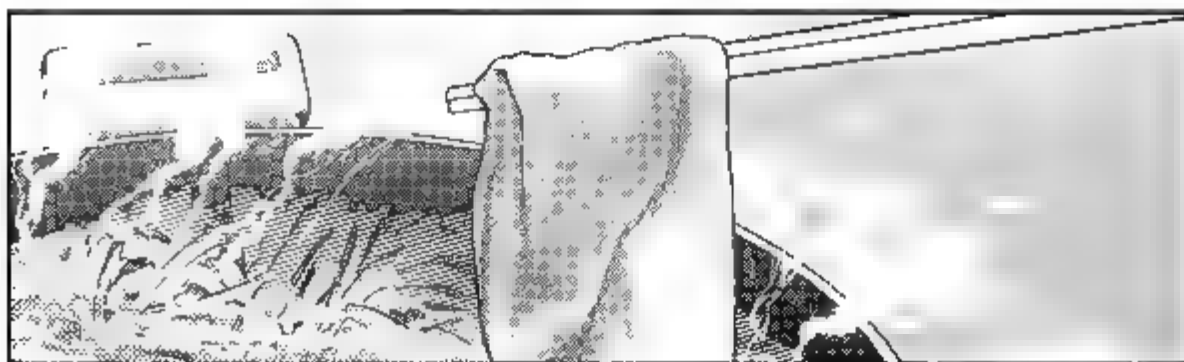
EH
HH
HH?

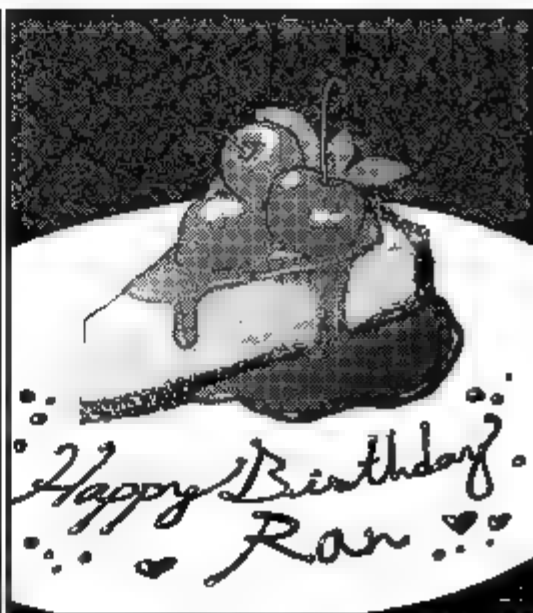
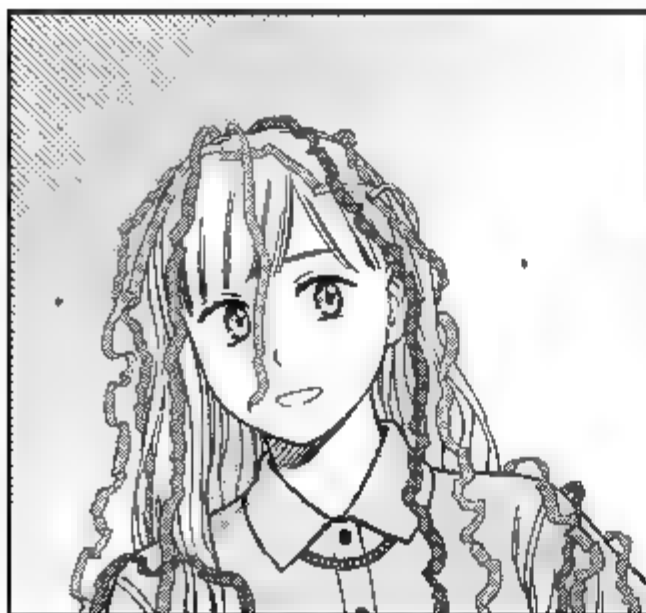
VAMOS, SE
APRESSE E
ACABE ESSE
BOLO

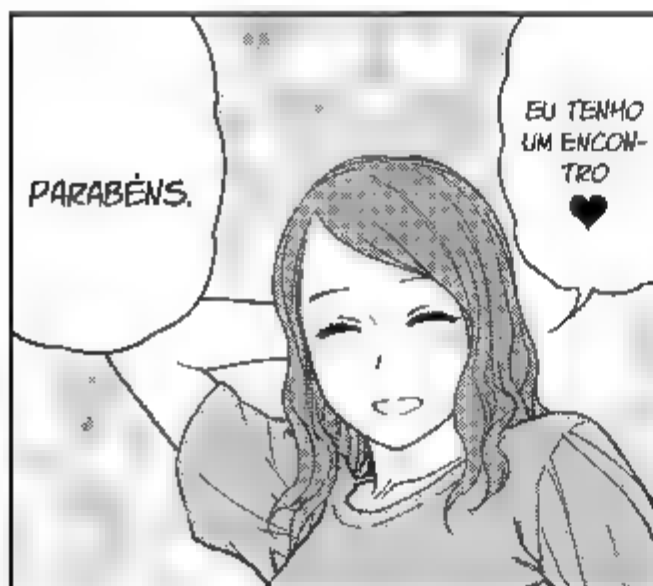


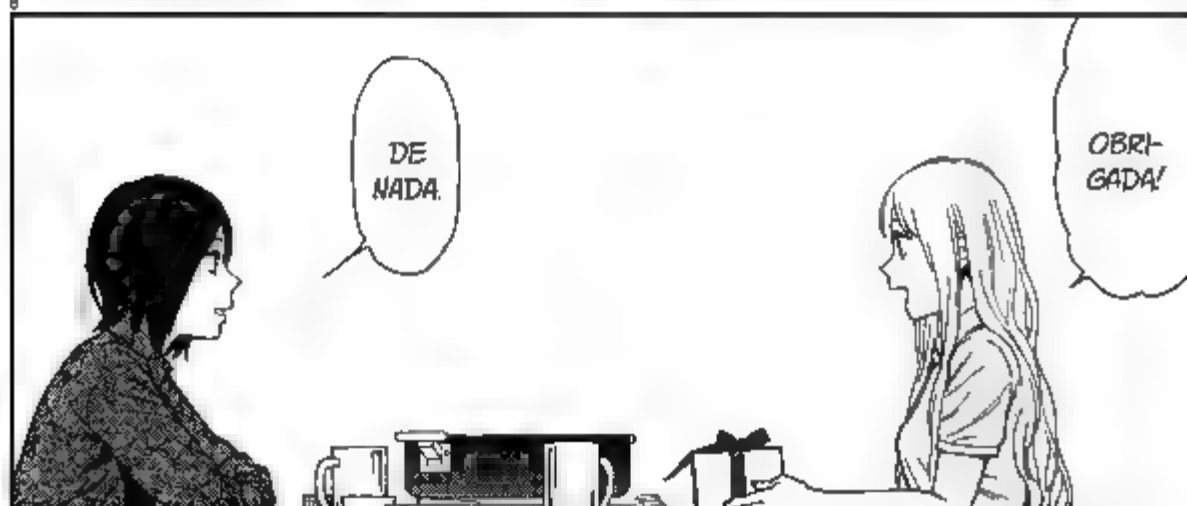
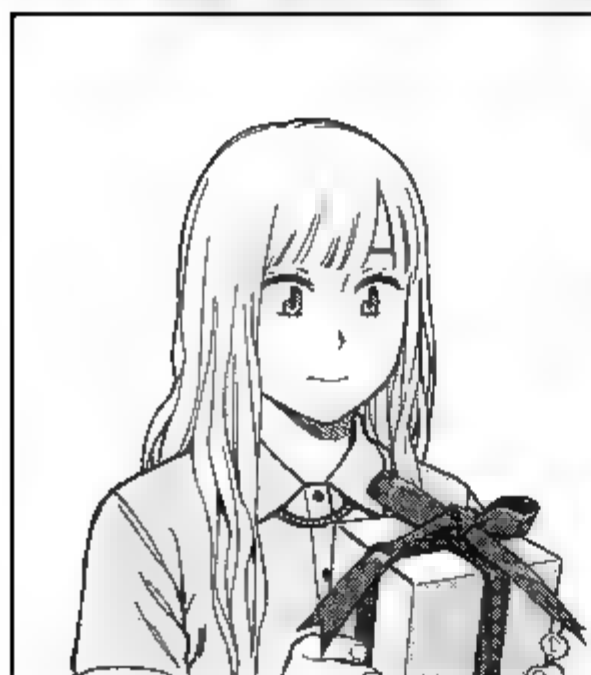








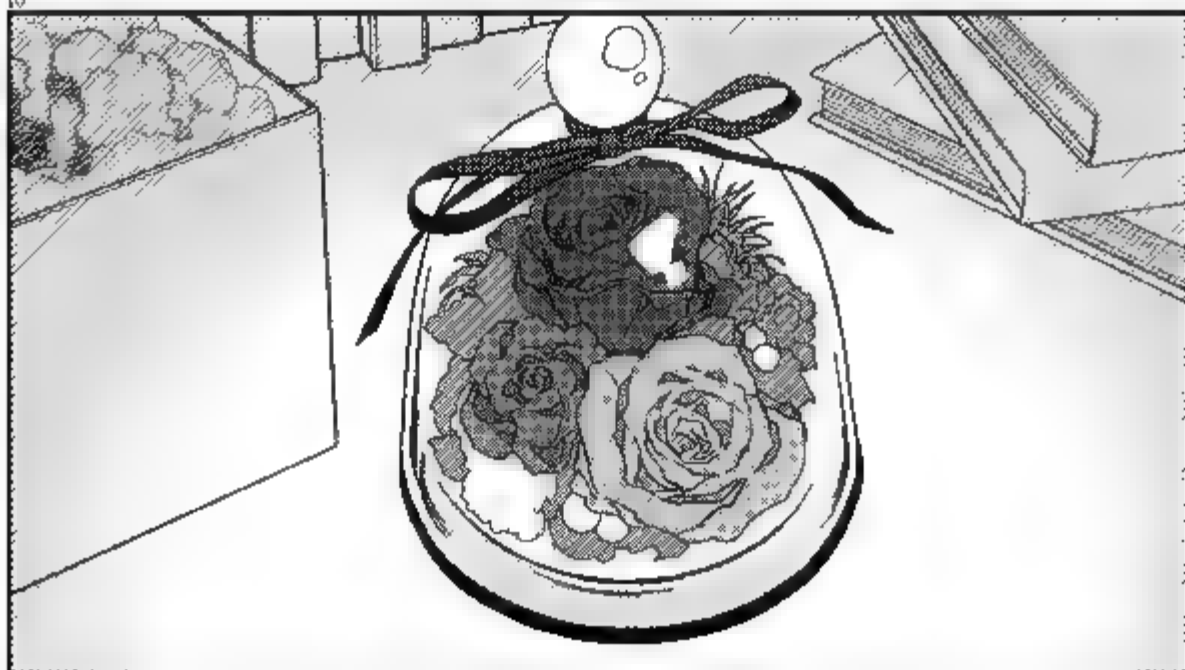
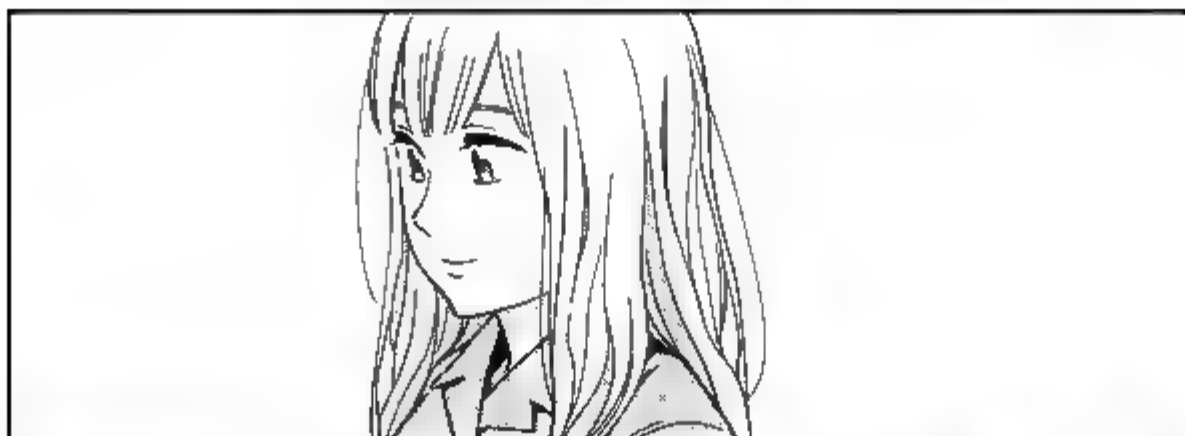








ESSAS FLORES SÃO NATURAIS E FORAM PRESERVADAS PARA FLORESCEM POR UM LONGO TEMPO
NÃO É NECESSÁRIO REGAR
FAVOR MANTER LONGE DO SOL E DO CALOR.



CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



<http://GORTGENSOU.COM.BR>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Stretch

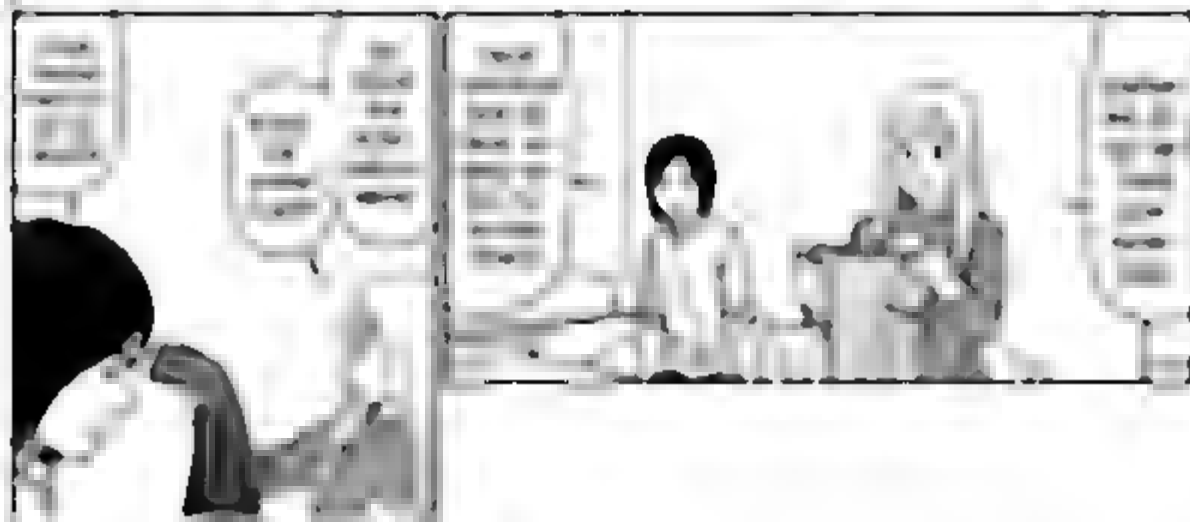
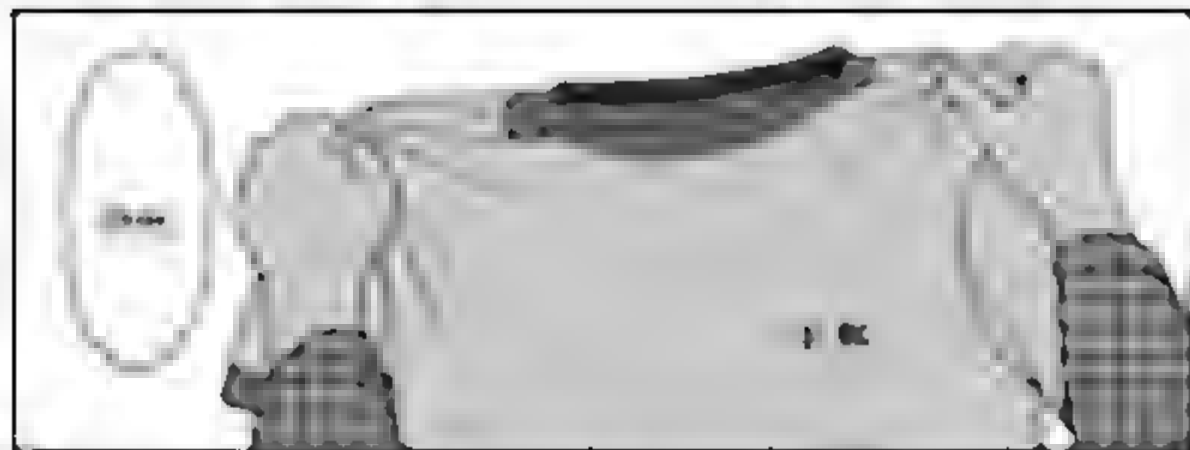
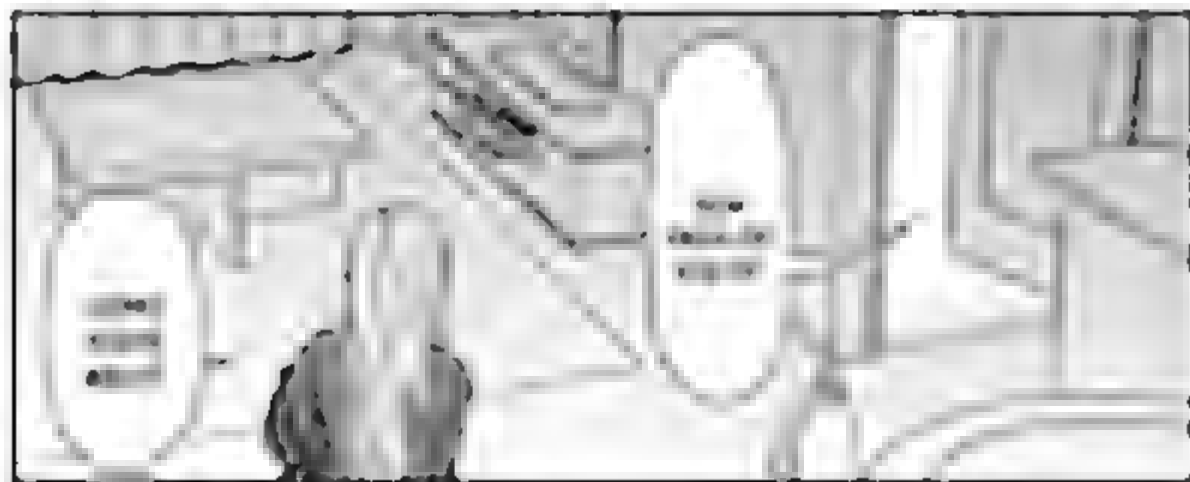
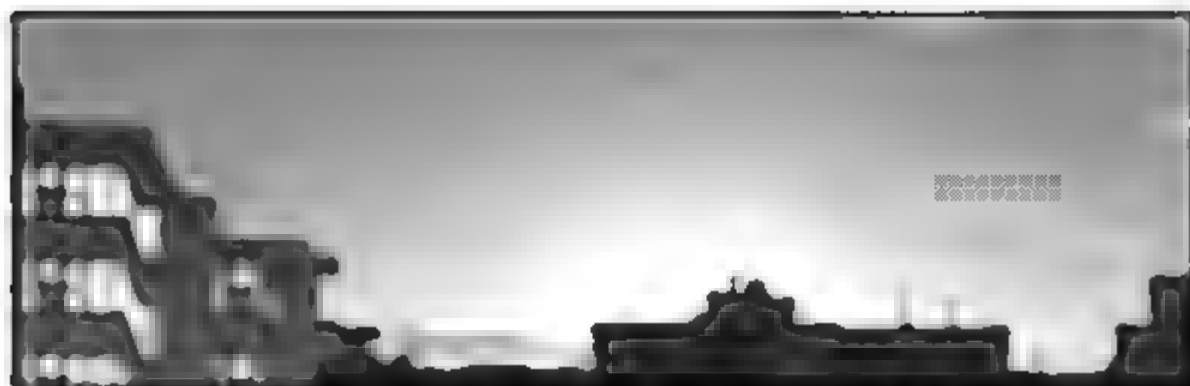


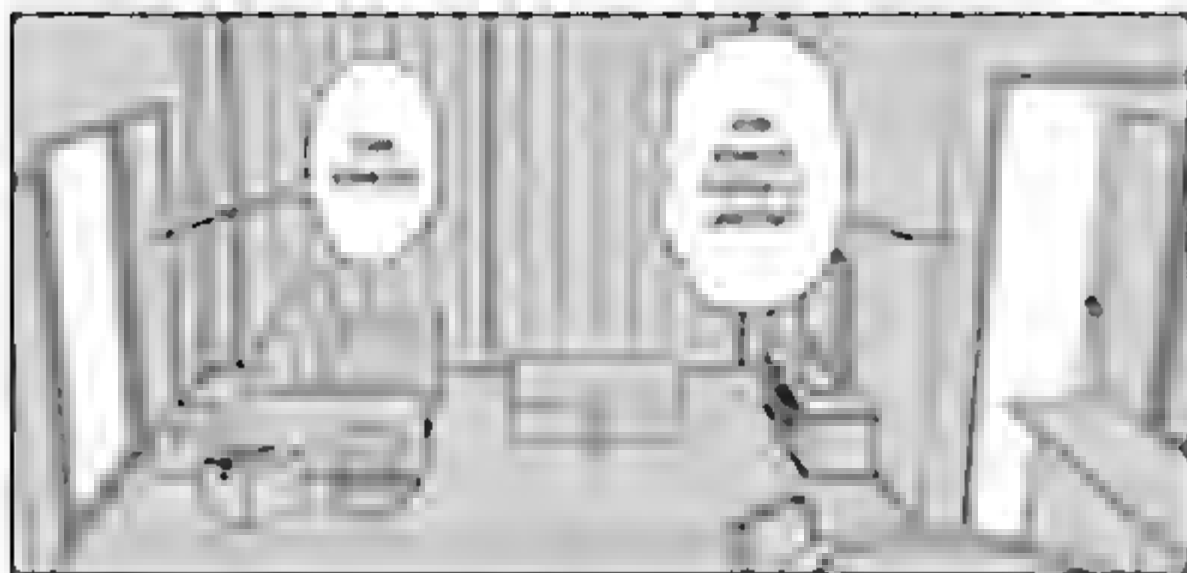
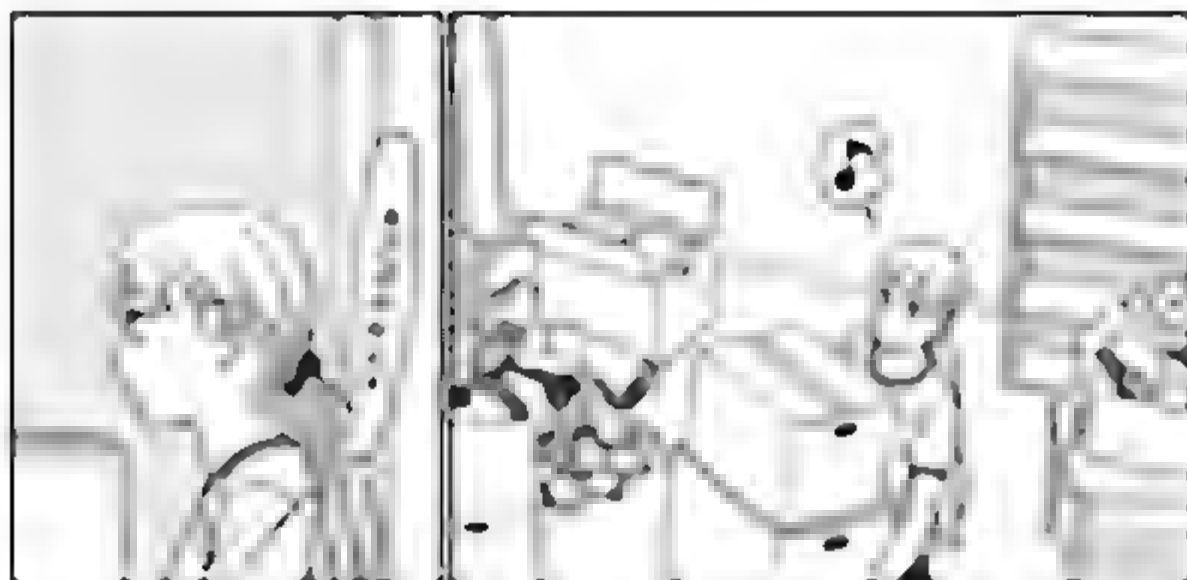
42

akili
アキリ

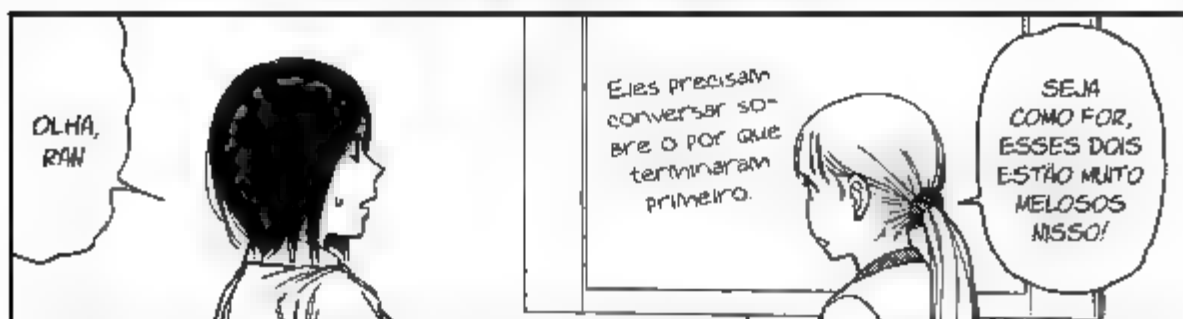


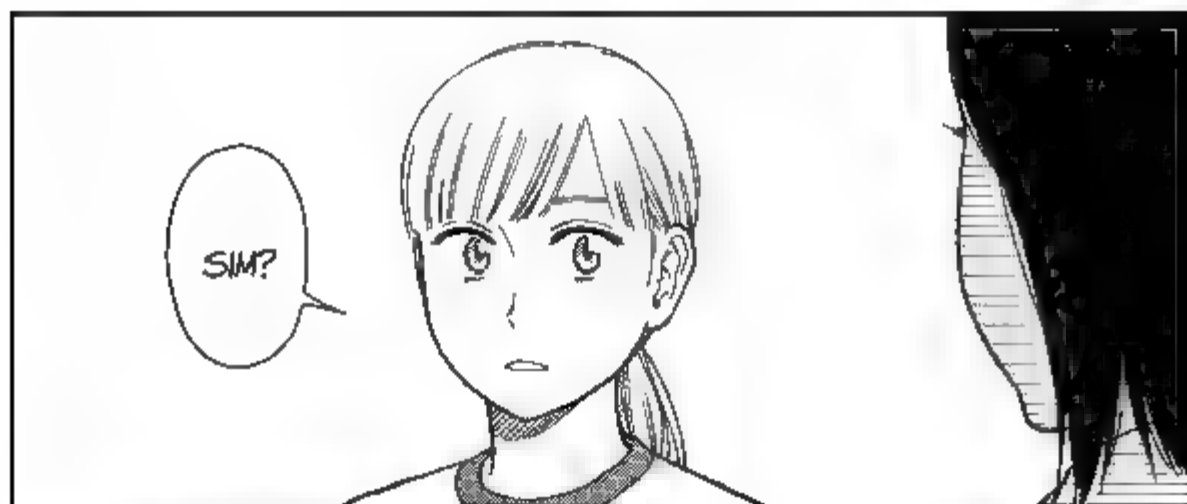






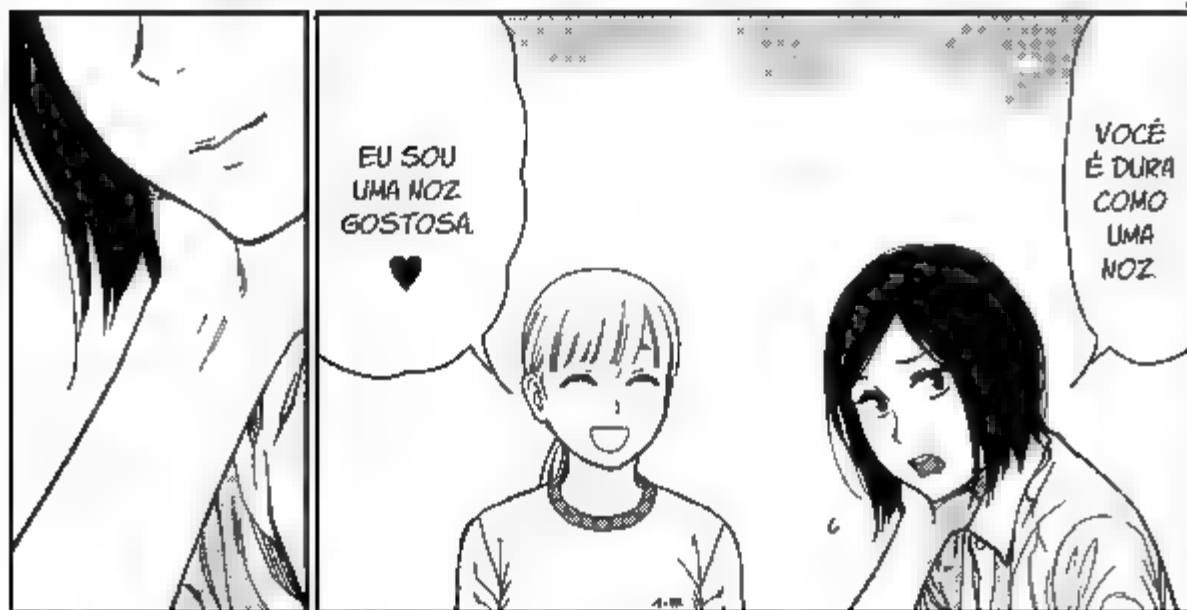


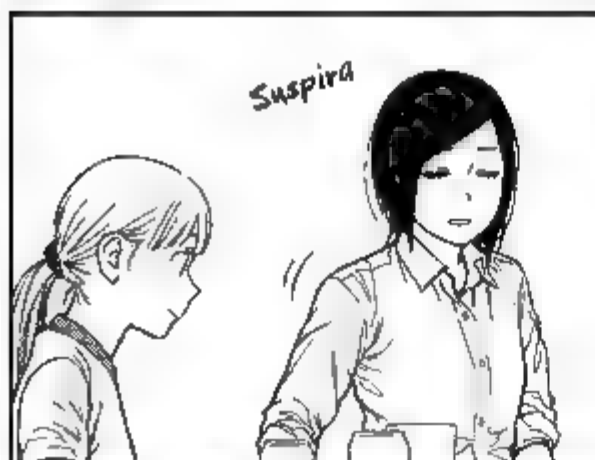




NÃO,
DEIXA
PRA
LÁ.







CRÉDITOS FINAIS

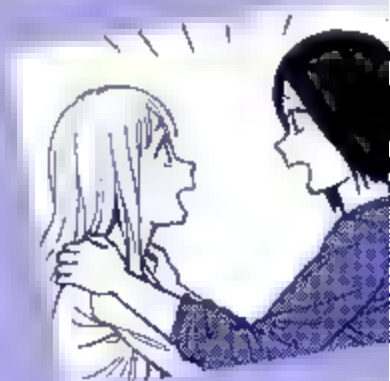
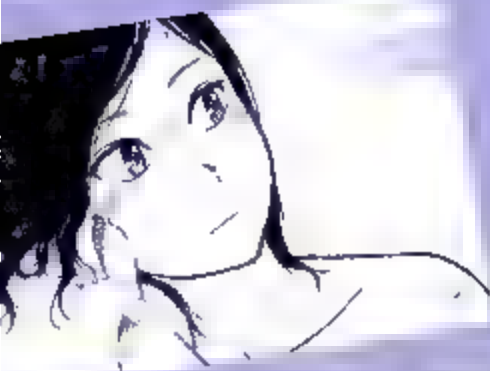
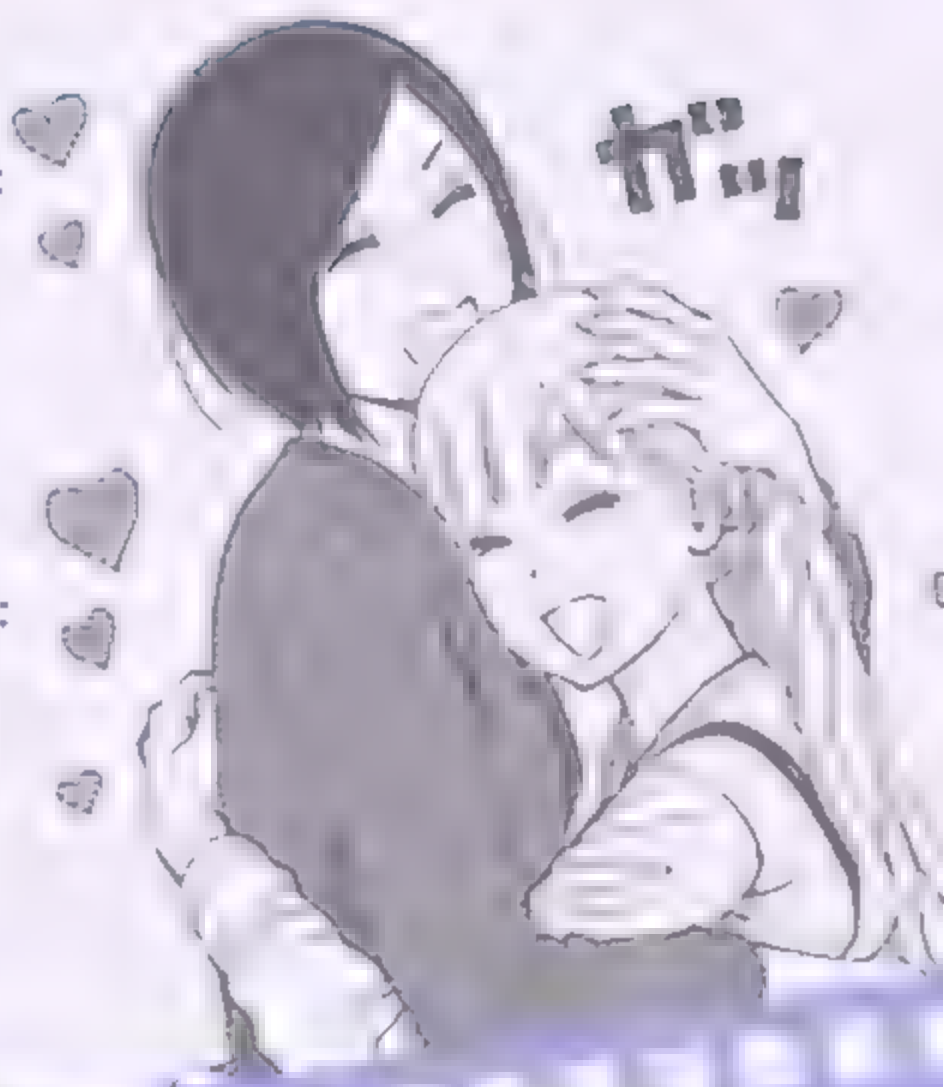
TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



<http://GOKIGENSOU.COM.BR>



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



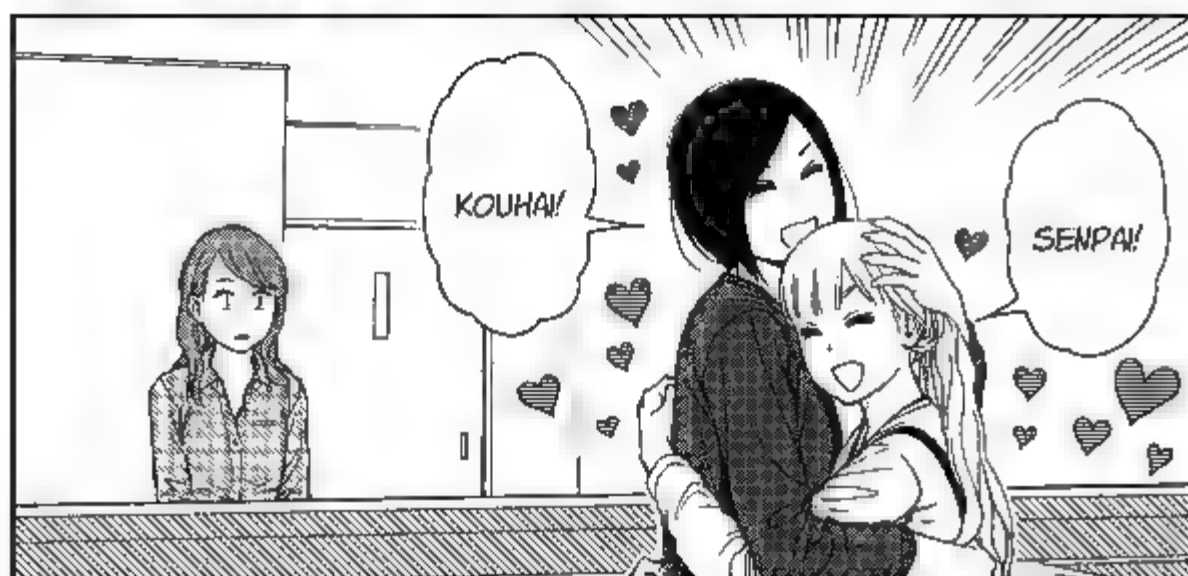
Stretch

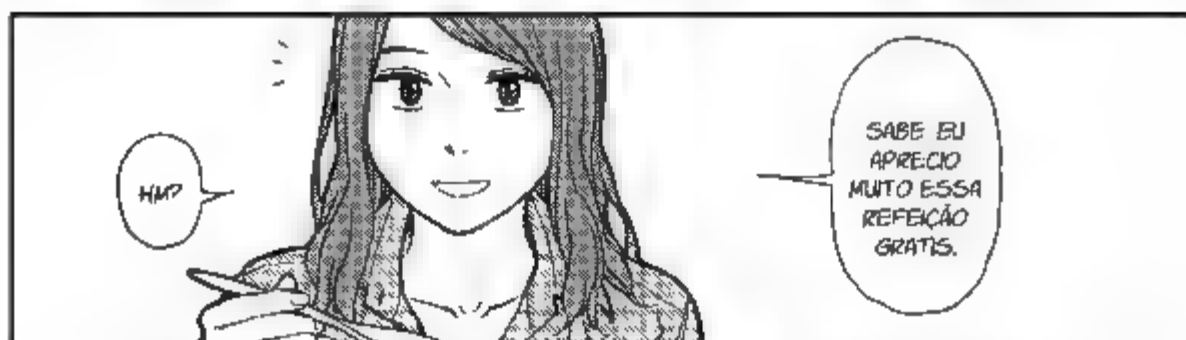
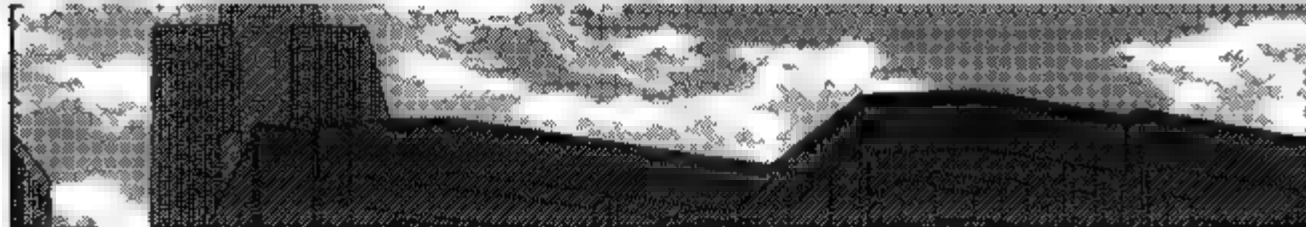


43

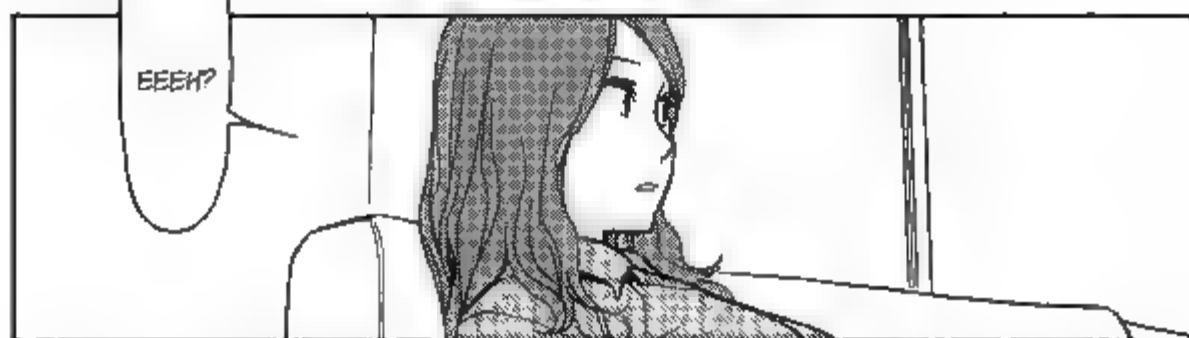
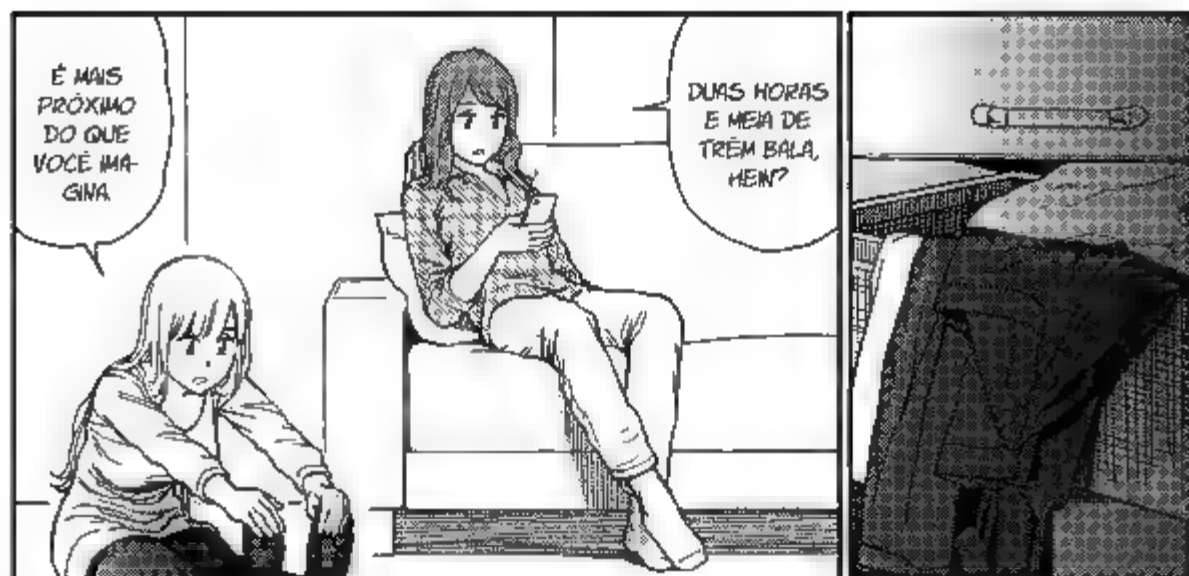
akili
アキリ

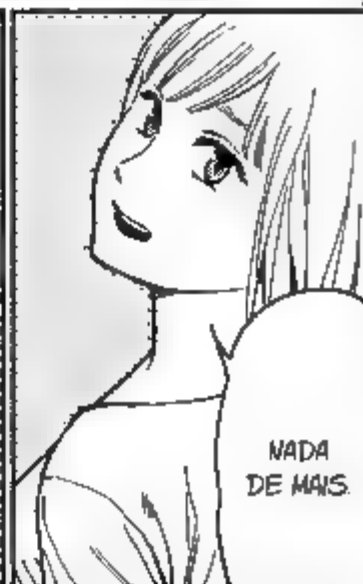




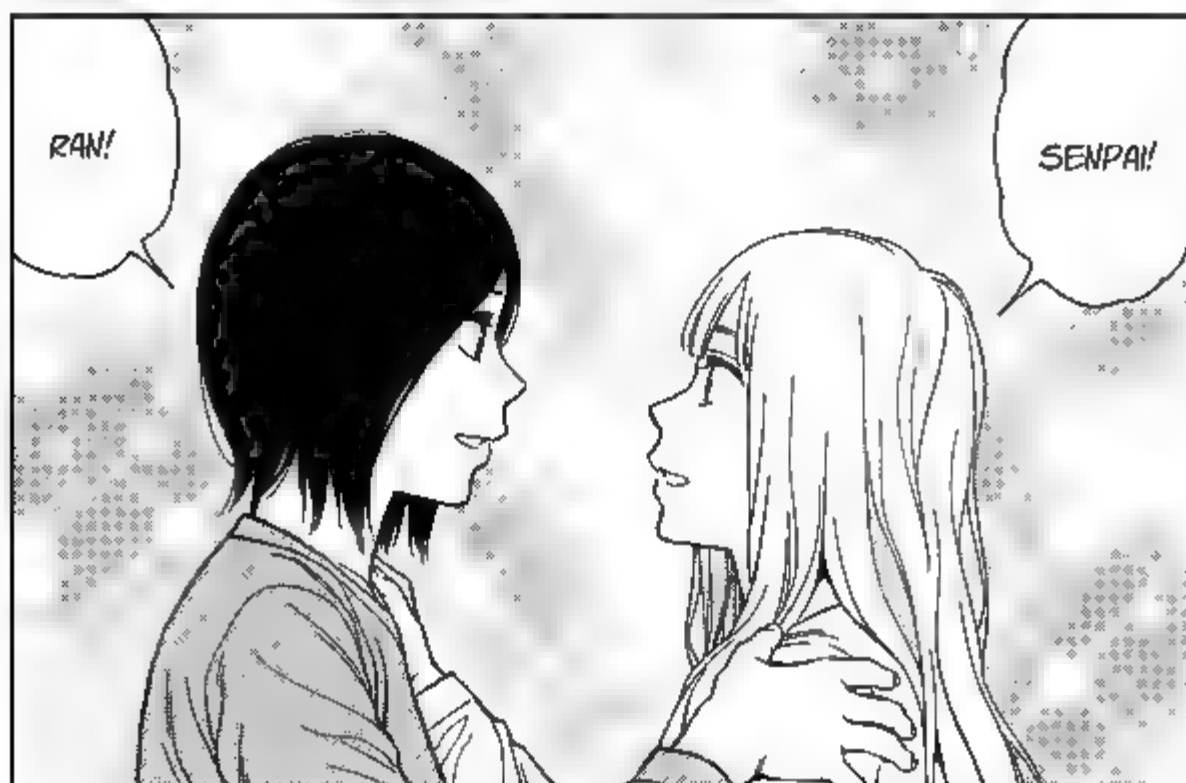
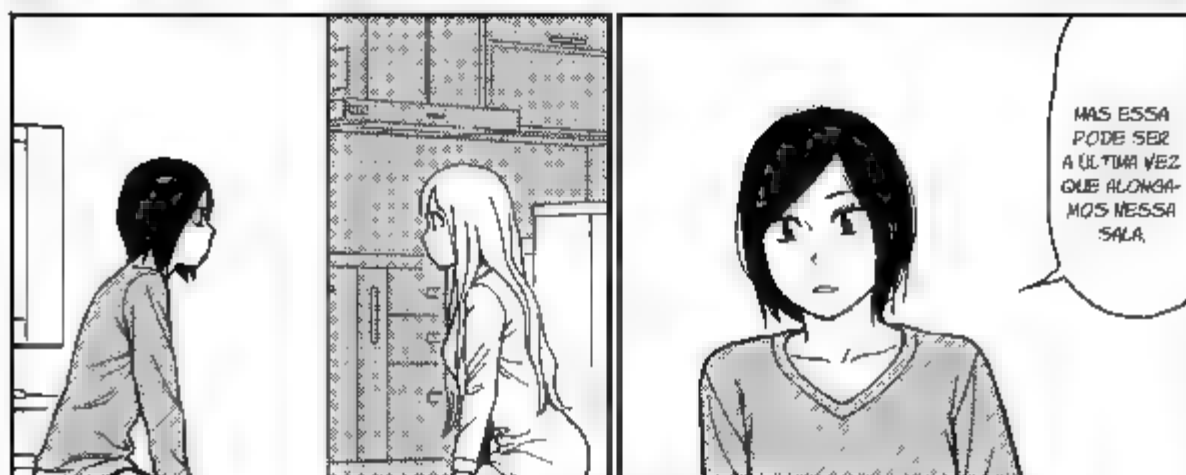














CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
LIA

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



<http://GORTIGERISOU.COM.BR>

GOKIGENYOU



COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Strelc

ス

ト

レ

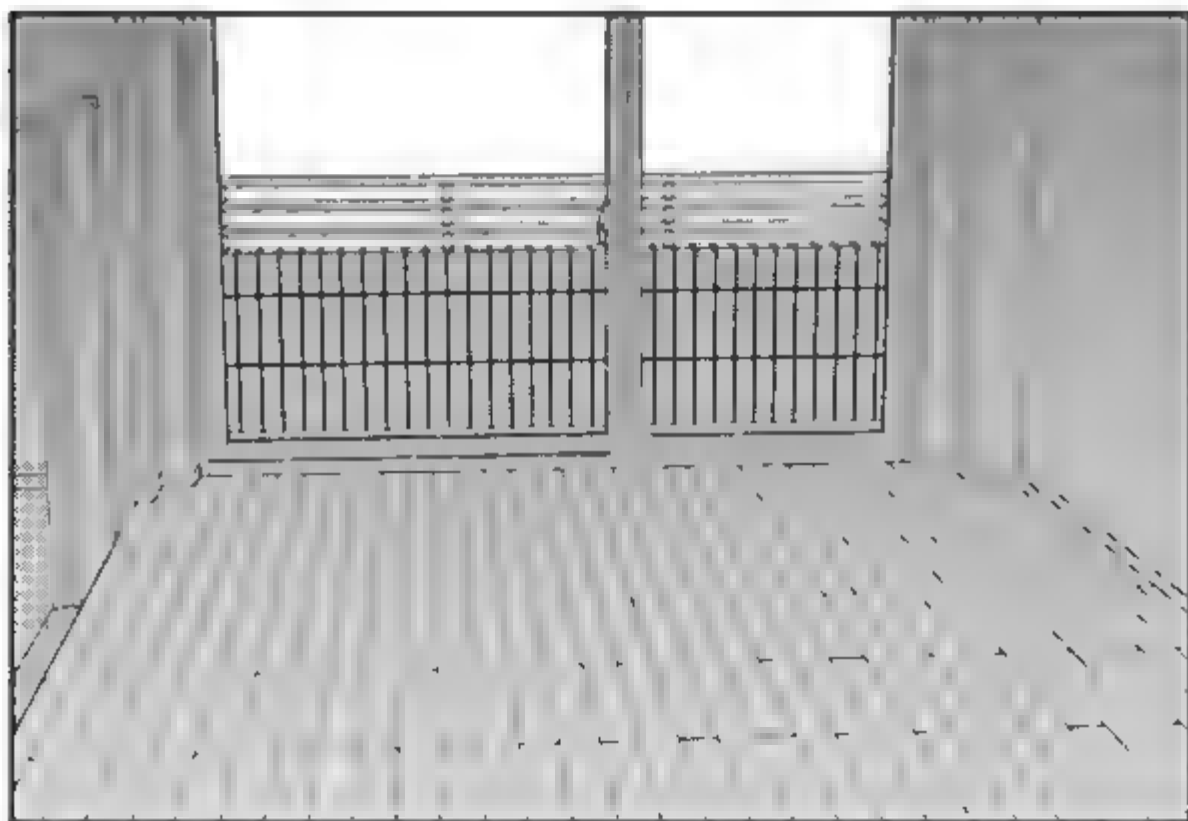
ス

44

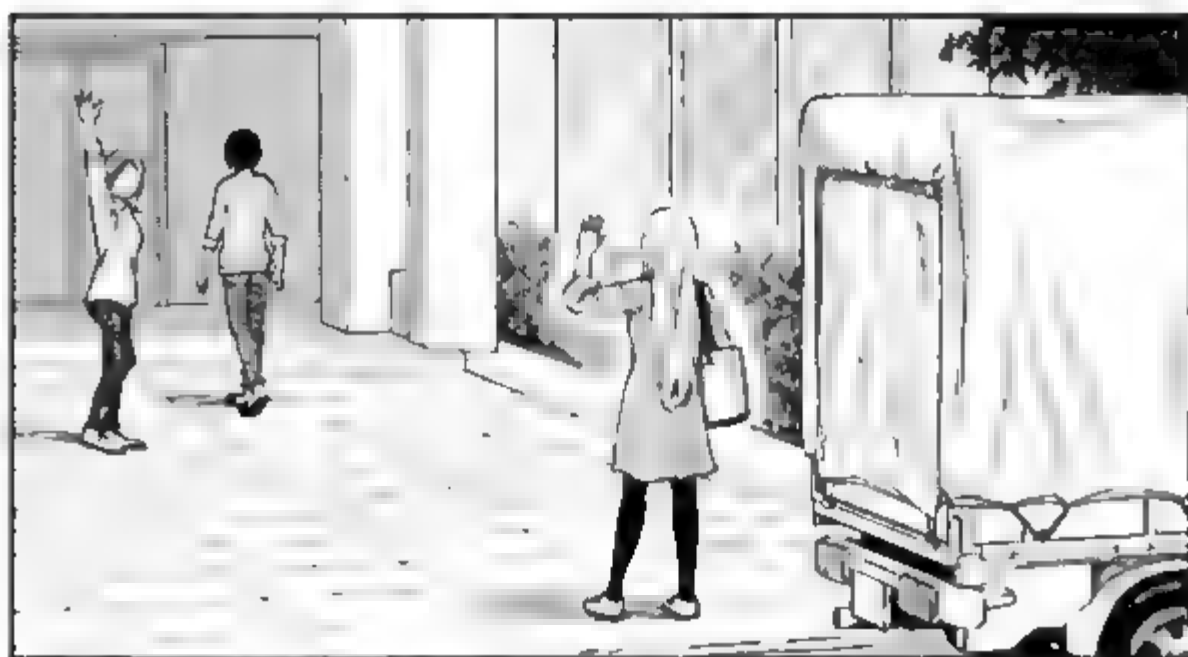
akili
アキリ

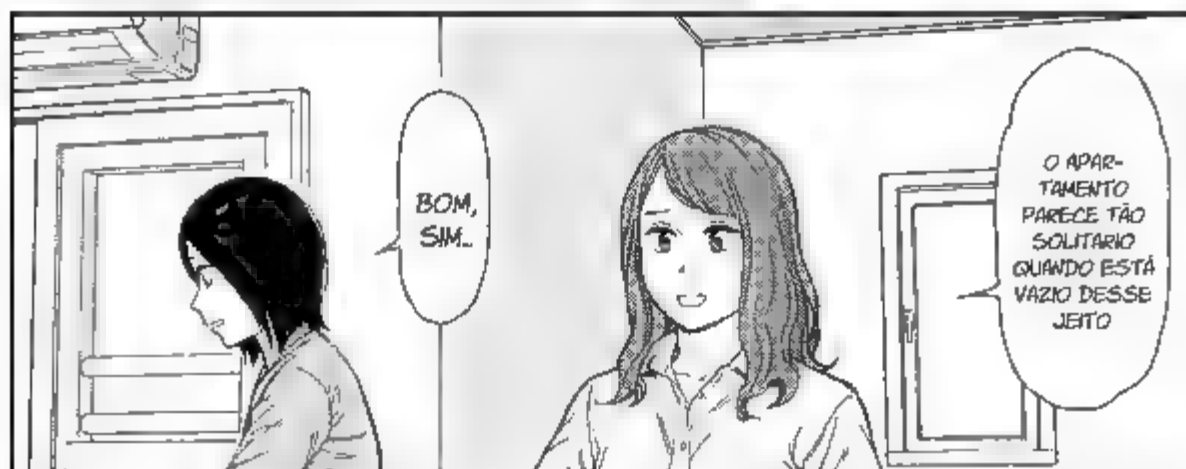
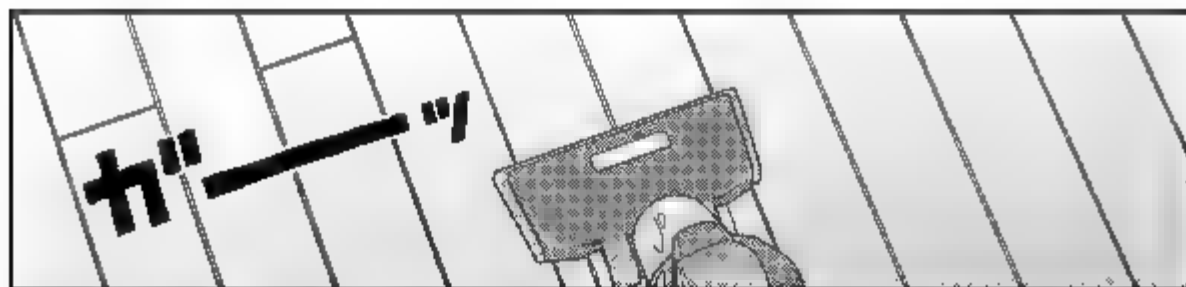






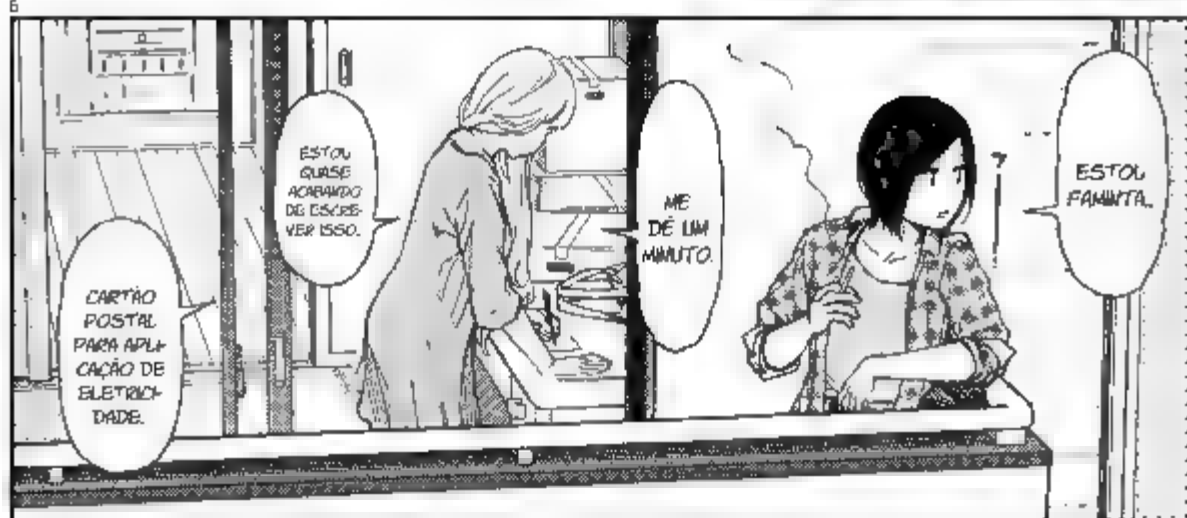
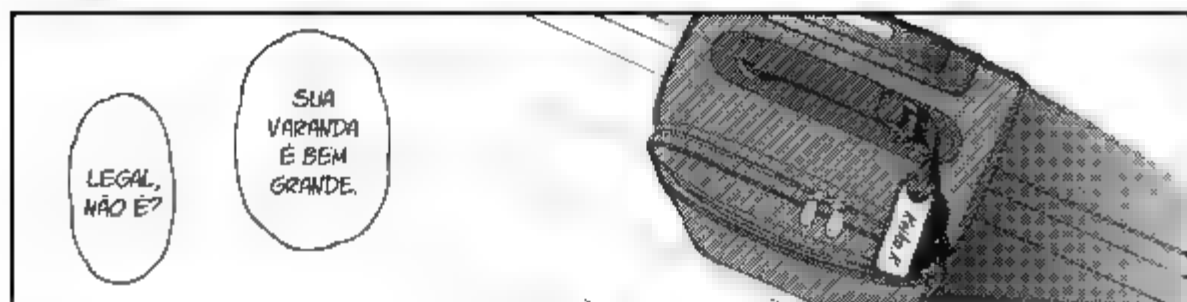
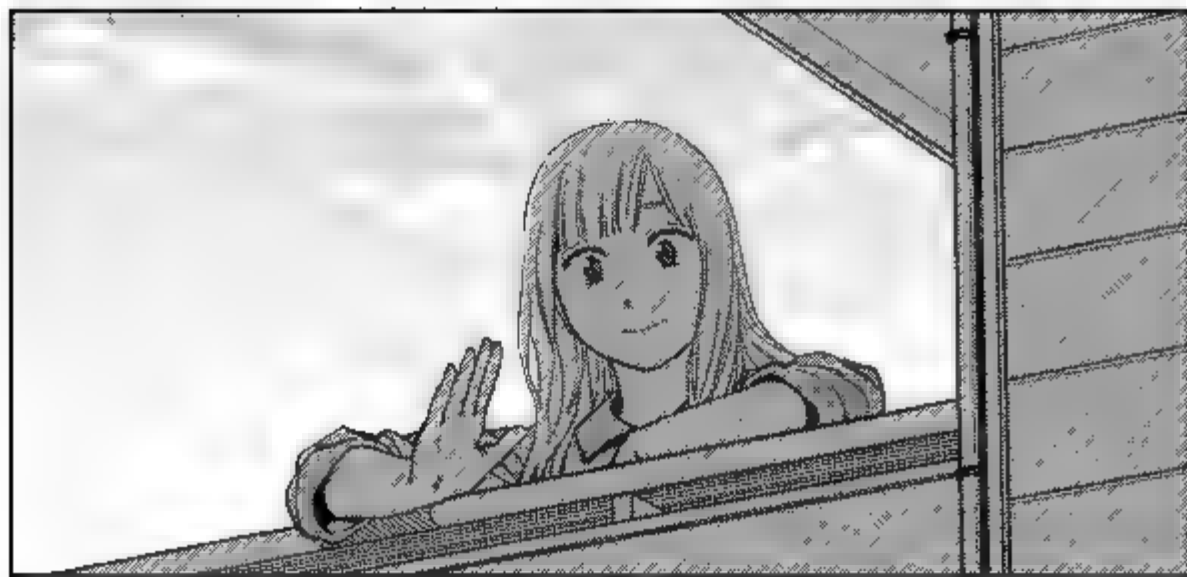
44

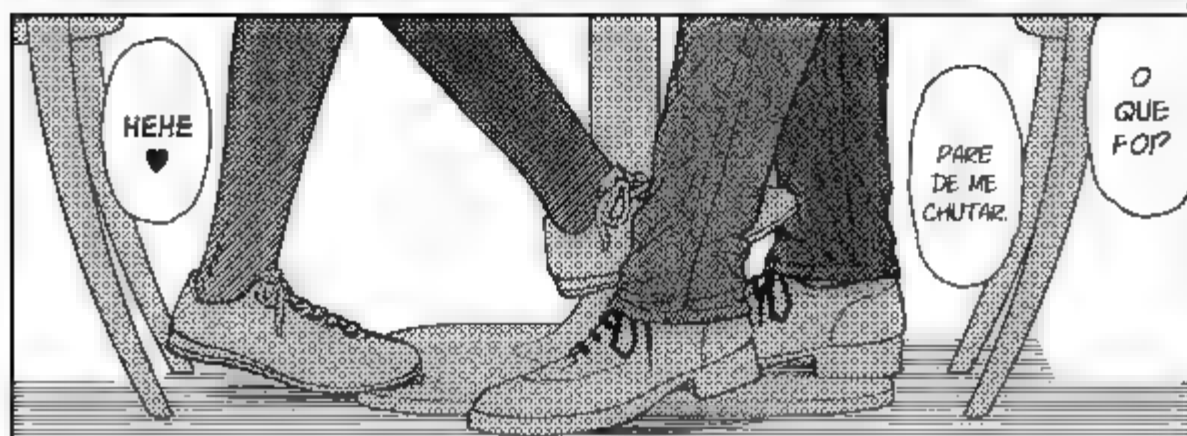
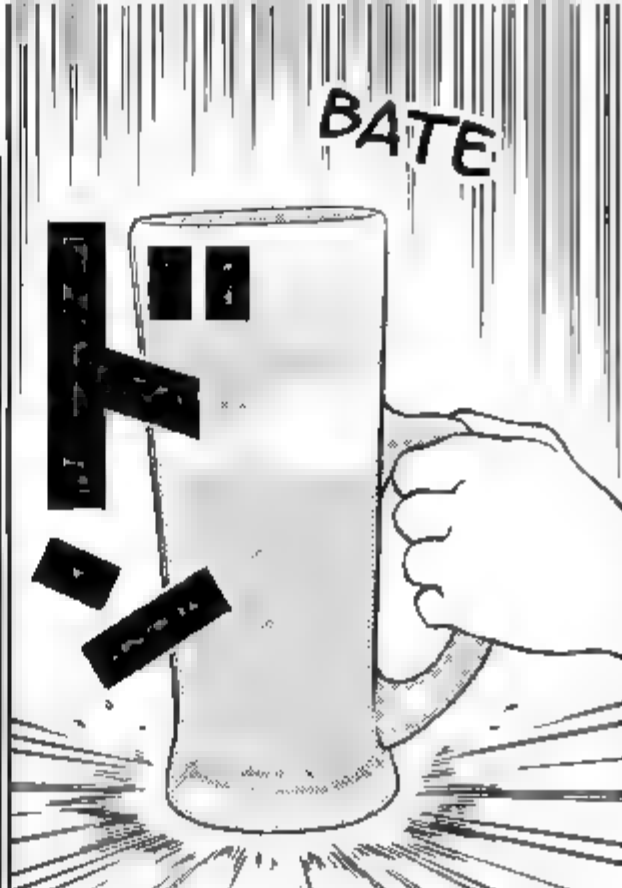






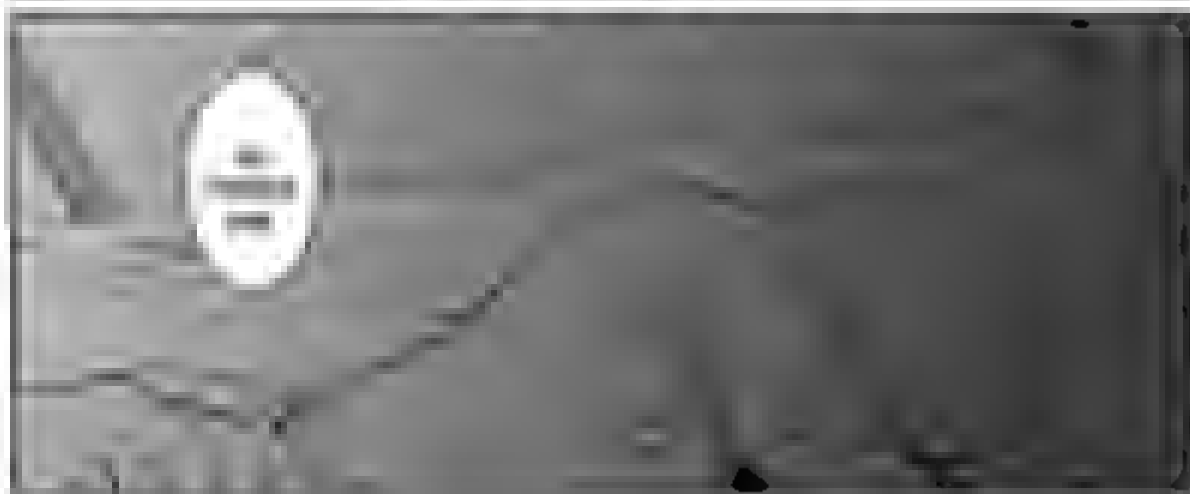












CRÉDITOS FINAIS

TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



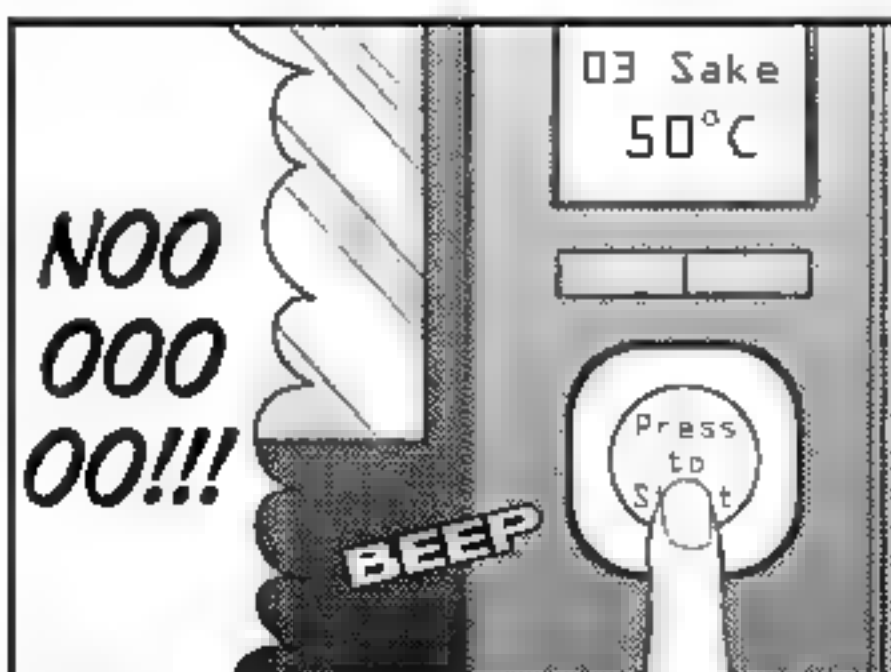
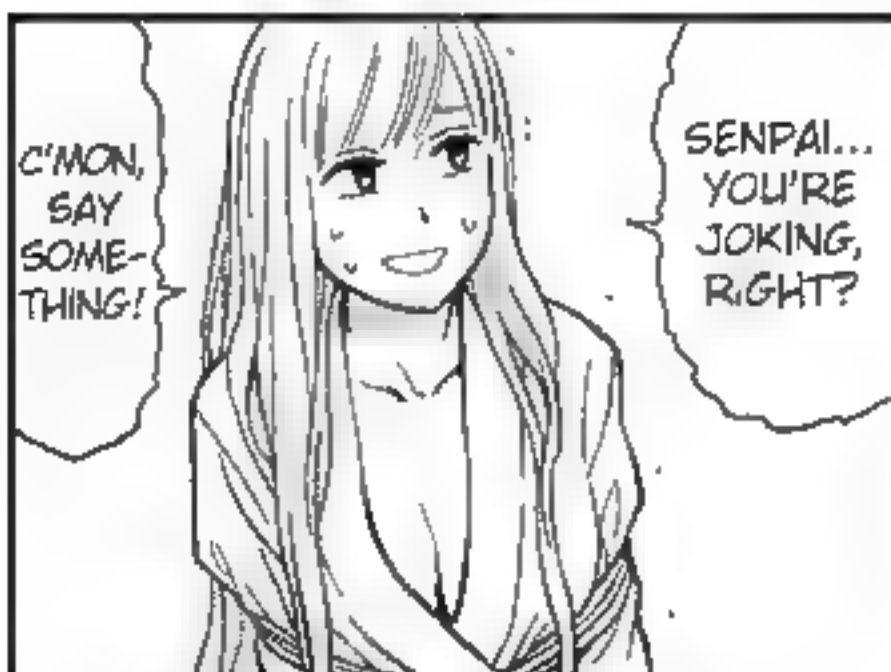
<http://GORGESOU.COM.BR>

WISH
ねがい

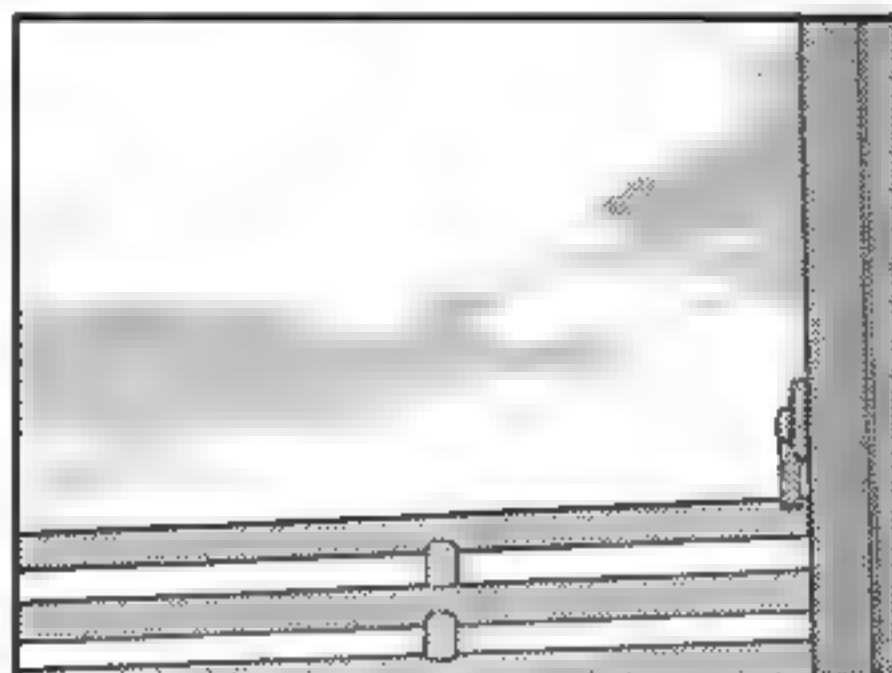


STRETCHEd

PUNISHMENT せっかん



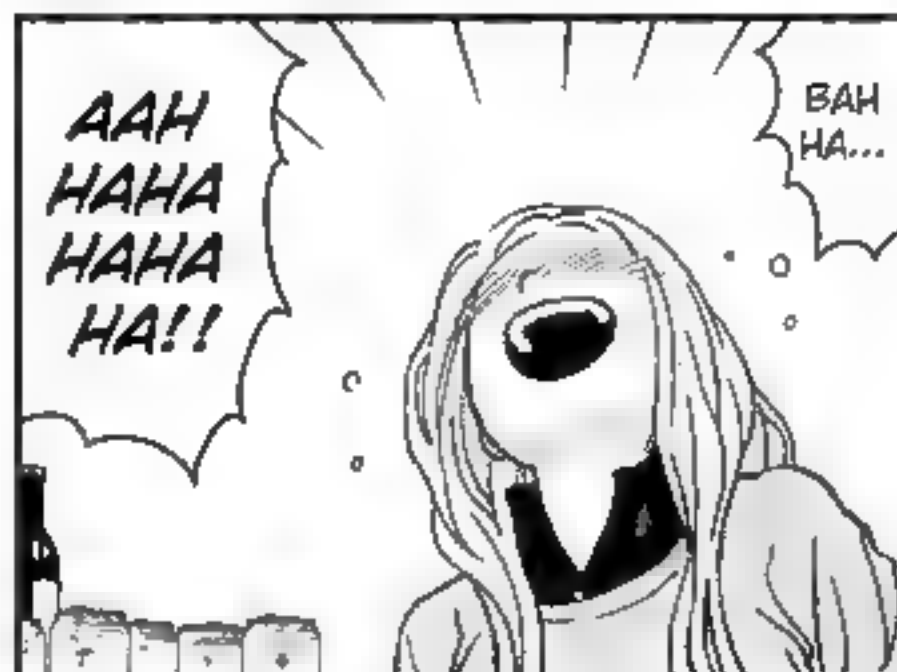
GOOD MORNING グッドモーニング



LIVING ALONE • 2
ひとりぐらし • 2



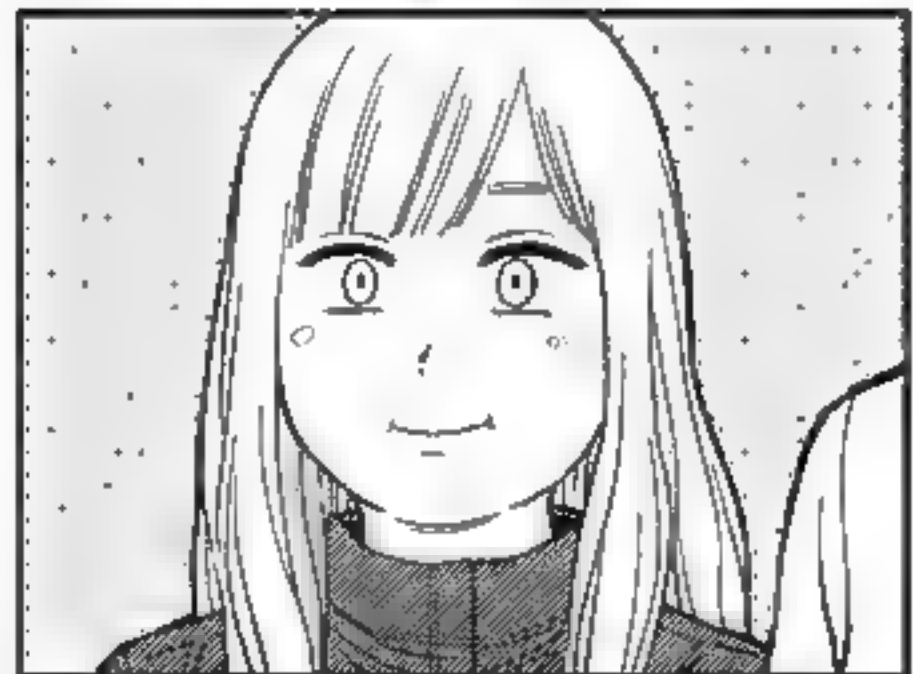
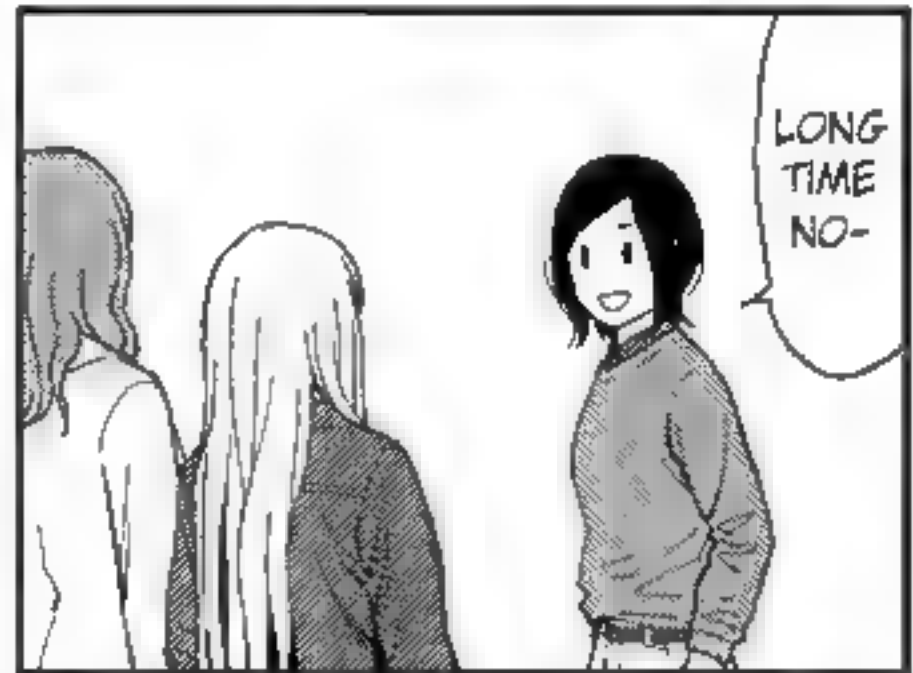
LIVING ALONE • 1
ひとりぐらし • 1



OSAKA
大阪

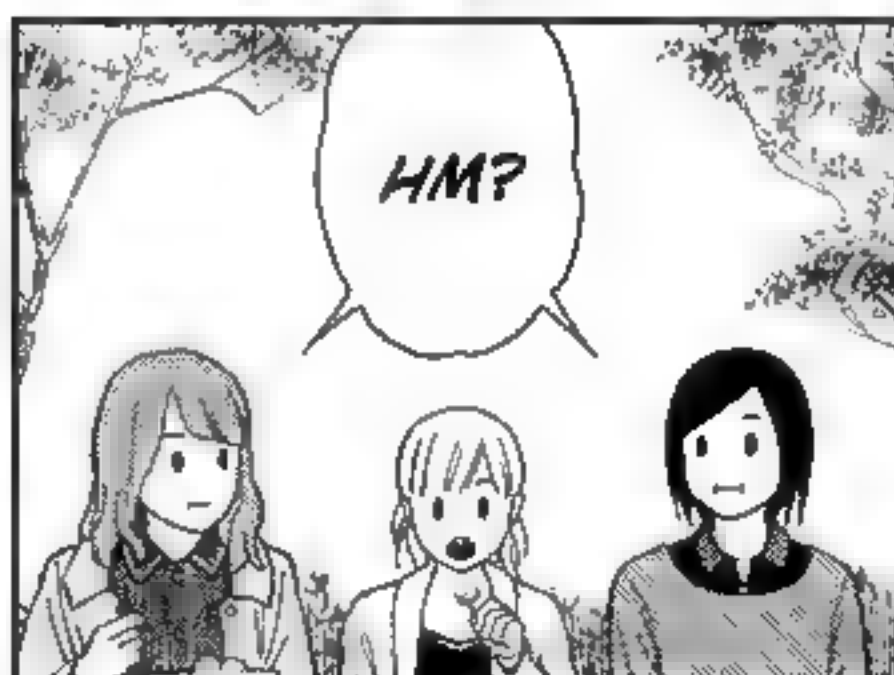


DREAM
ドリーム



WOMANCE

QUESTION いつもん



★参考文献

「アスリートのためのコアトレ2ー必ず強くなるセルフコンディショニング」

有吉与志恵（ベースボールマガジン社）

「5つのコツでもっと伸びる カラダが変わる ストレッチ・メソッド」

谷本道哉（高橋書店）

「体が硬い人でも無理なく伸びる！ 症状別パートナーストレッチ」

川合利幸（主婦の友社）

「カラダをリセット＋体幹力UPのコアトレ」

木場克己（成美堂出版）

「きょうのストレッチ 100 POWER UP!! 100」

監修・中野ジェームズ修一（ポプラ社）

「神経・筋・関節の機能を最大化する Tsuji 式 PNF テクニック入門」

辻亮（BAB ジャパン）

「ストレッチ大全ー体の伸びセンサーを自由自在に操る !!」

有賀誠司（成美堂書店）

「ストレッチまるわかり大事典」

長畑芳仁（ベースボールマガジン社）

「パートナーストレッチング スポーツ編」

伊藤マモル／監修・山本利春（山海堂）

※本作はストレッチの教則本ではありません。漫画内に出てくるストレッチシーンは、一部デフォルメを含みます。

※痛みを感じる部位のストレッチは、控えるようにしてください。

幕間文／輔老 心

SPECIAL THANKS／杉本さつ希

ストレッチ 4

ビッグ スピリッツ コミックス スペシャル

ISBN978-4-09-187416-0

2015年12月16日初版第1刷発行

(検印廃止)

著 者 ア キ リ

©akili 2015

発行者 大 村 信

印刷所 凸版印刷株式会社

Printed in Japan

「やわらかスピリッツ」15年4月～10月掲載作品

連載担当 茂木俊輔

単行本編集責任 村山 広

単行本編集 茂木俊輔

発行所 (〒101-8001)東京都千代田区一ツ橋 2の3の1

TEL 編集03(3230)5505
販売03(5281)3556

株式 小学館
会社

●近本には十分注意しておりますが、印刷、製本など製造上の欠陥がございましたら

「朝日局コールセンター」(フリーダイヤル0120-336-0862)にご連絡ください

(電話受付は、土・日・祝休日を除く9:30～17:30)

●本書の一部または全部を無断で複製、転載、複製、コピー、スキャン、デジタル化、

上演、放送等を行うことは、著作権法上の例外を除き禁じられています

代行業者等の第三者による本書の電子的複製も認められておりません。

書 名 ストレッチ 4

著者名 アキリ

発 行 株式会社小学館

〒101 - 8001 東京都千代田区一ツ橋 2 - 3 - 1

電子書籍制作会社 株式会社昭和ブライト

Credits

Author and artist: akili

Notes

These strips were included at the end of volume 4.

Daiginjo is a kind of sake made with rice that has been heavily polished, at least 50% of the grain has to have been polished off.

The grains are polished because the closer you get to the center, the less protein/fat there is--and the more starch there is.
(That's less than ideal when eating rice as a food, but great for brewing sake.)

Daiginjo is kind of fancy and expensive, and generally you're not supposed to drink it hot (though there are some varieties where you can), explaining the reaction there

Yes, some Japanese microwaves have a setting for heating sake





COMUNICADO

O GOKIGENYOU NÃO SE RESPONSABILIZA POR DOWNLOAD DE SEUS PROJETOS EM OUTROS BLOGS/SITES QUE NÃO SEJAM NOSSOS PARCEIROS.

SÓ PERMITIMOS A DIVULGAÇÃO DE NOSSOS PROJETOS SE FOREM CUMPRIDAS AS SEGUINTE NORMAS, SÃO ELAS:

- 1) MANTER O FORMATO ORIGINAL DO ARQUIVO, NÃO FAZENDO QUALQUER REENCODE.
- 2) DIRECIONAR O LINK DE DOWNLOAD PARA A PÁGINA PRINCIPAL DO GOKIGENYOU
- 3) E ADICIONAR AO SITE/BLOG UM BANNER DO NOSSO SITE.

**SITES/BLOGS PARCEIROS QUE DESCUMPRIREM
AS REGRAS SERÃO DESCREDENCIADOS.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES ENTREM EM CONTATO CONOSCO ATRAVÉS DA PARTE DE CONTATOS DO NOSSO SITE.

O GOKIGENYOU AGRADECE A ATENÇÃO E DESEJA A TODOS UMA BOA LEITURA.



Strelc

ス

ト

レ

ス

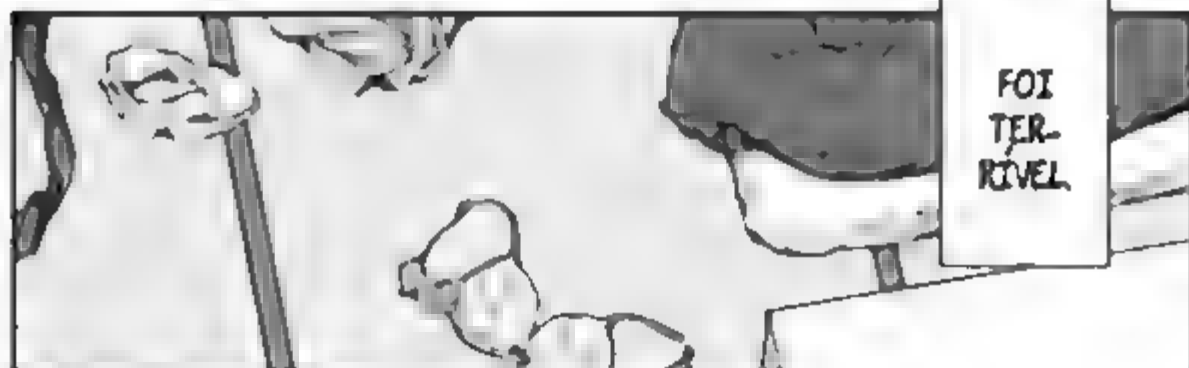
45

akili
アキリ





© akili / Yawaraka Spirits Shogakukan inc



FOI
TER-
RÍVEL.



VOCÊ
CAMBALEOU
PARA DENTRO
QUANDO ELE
ESTAVA TO-
MANDO BANHO

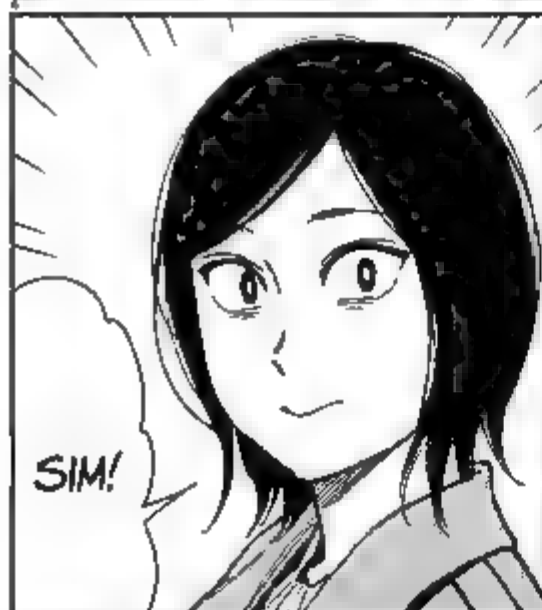
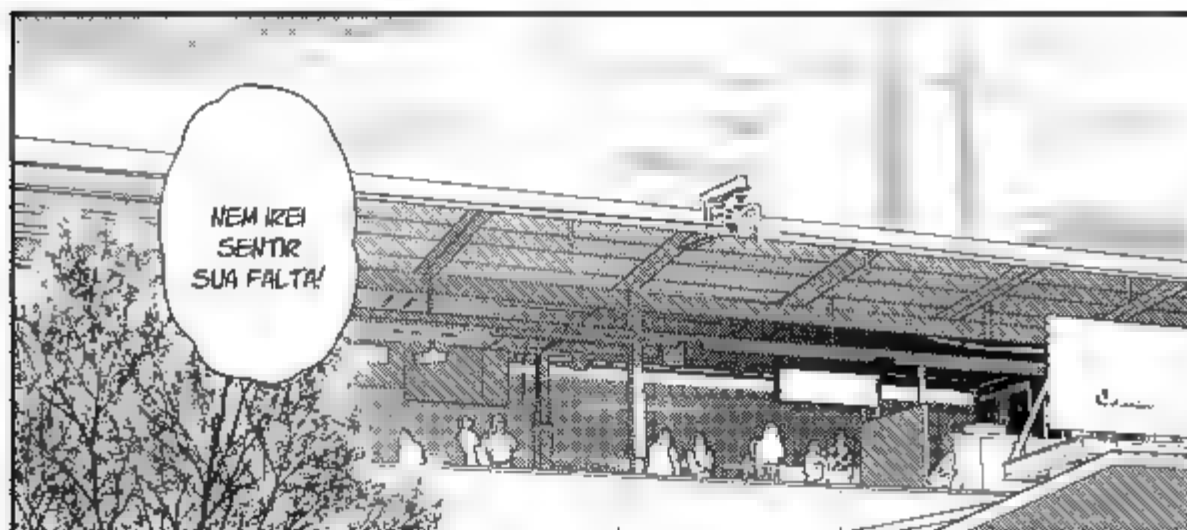


ENTÃO
ASSIM
QUE VOCÊ
SAIU DO
BANHEIRO
VOCÊ DOR-
MIA SEM
VESTIR
NADA



E VOCÊ
NÃO PARAVA
DE FALAR
ENQUANTO
DORMIA
E FICOU
ACORDADA
NO LENÇOL
TAMBÉM







COMO SE ISSO NÃO
FOSSE O SUFICIENTE,
EU NOTEI QUE ESTAVA
FALANDO COMIGO COM
UMA PEQUENA VOZ...

BEM QUANDO EU TAVA
PASSANDO SHAMPOO NO
MEU CABELO, A PORTA
ABRIU REPENTINAMENTE...

MESMO ME DANDO
ARREPIO, EU OUVI
COM CUIDADO...

FIQUEI IMAGINANDO
COMO ELA ABRIU...

QUANDO ALGO
QUENTE ME
ABRACOU
POR TRÁS.





"VOU SENTIR SUA FALTA"

ELA DISSE.



AS-
SUSTADOR
NÃO É?

F-
FOI
ISSO
-?



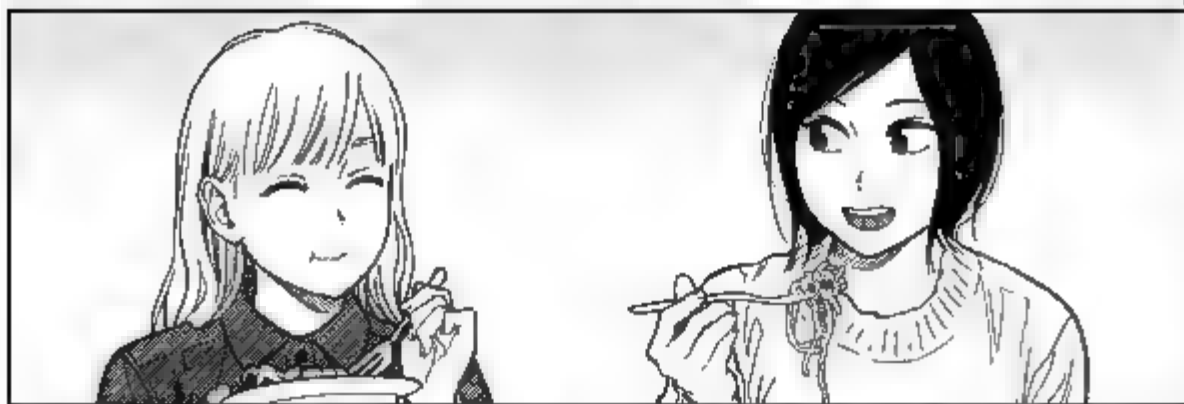
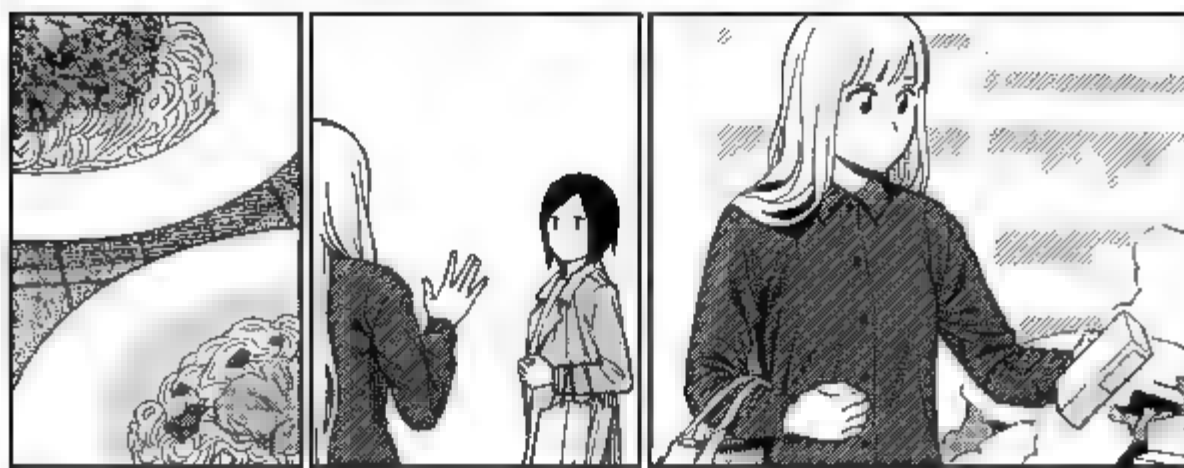
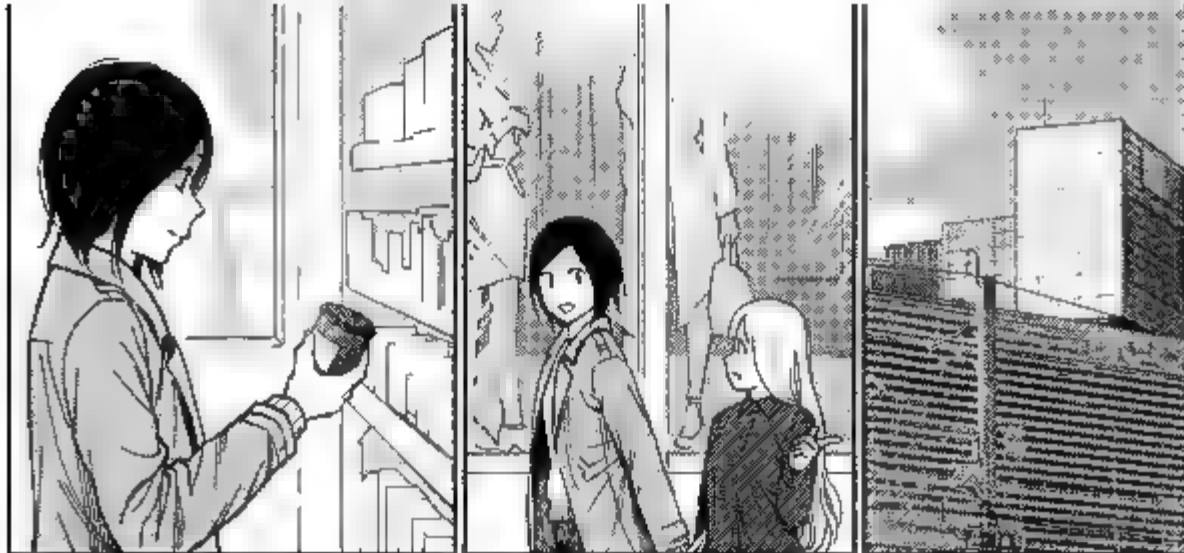
TAMBÉM
ACHO



Mas é um fan-
tasma indolente.
Tudo que ela
faz é viver lá

Hahaha

EU ACHO
QUE DEVE-
RIAMOS
EXORCIZAR
AQUELE
LUGAR!







© akil Yawaraka Spirits Shogakukan inc



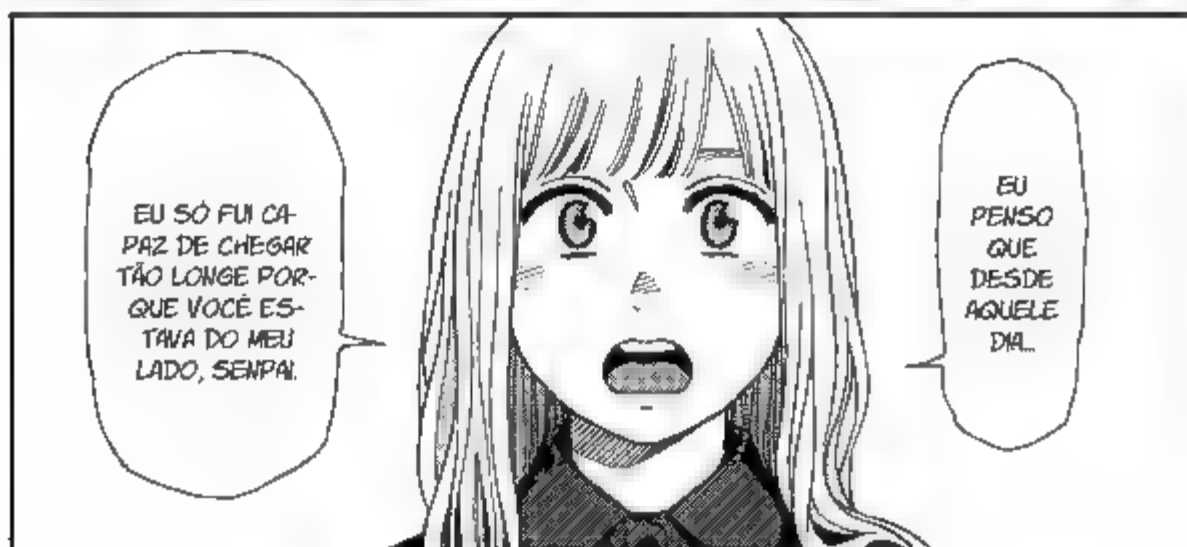


SIM?

KEIKO-
SENPAI.



BOM,
EU DEVO
IR AGORA.



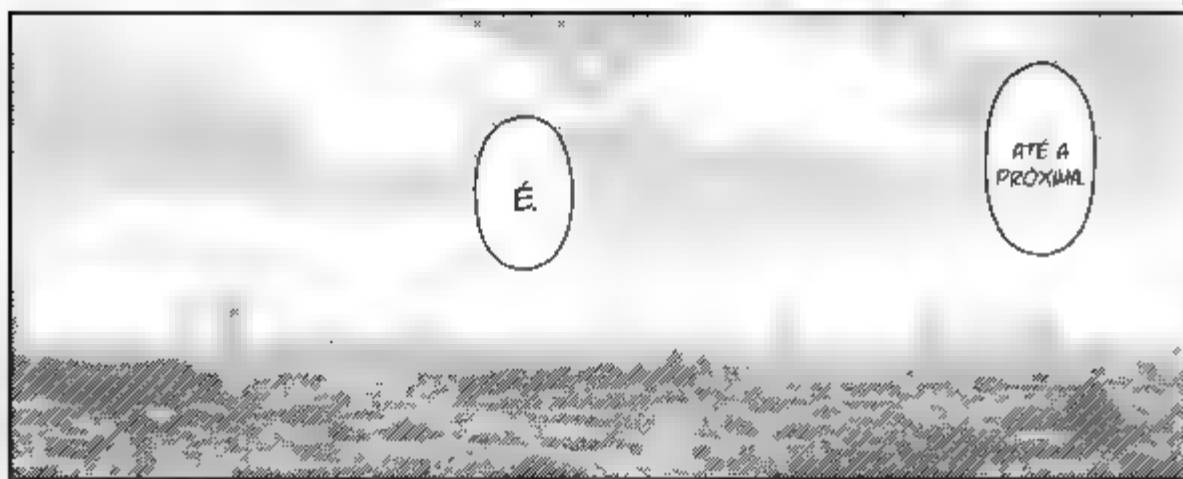
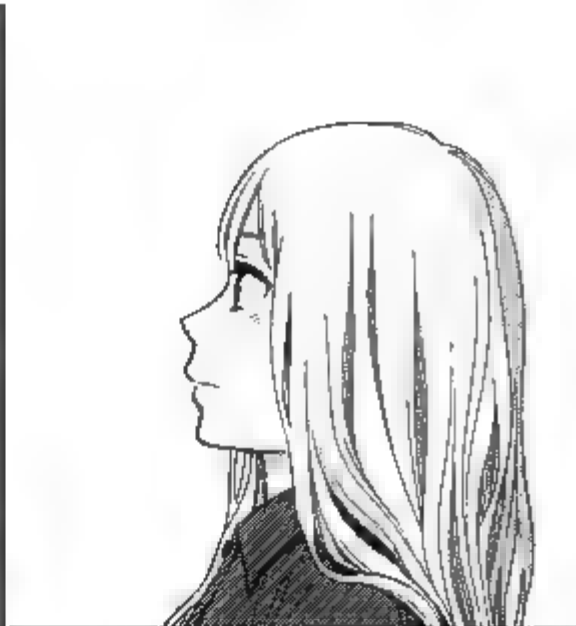
EU SÓ FUI CA-
PAZ DE CHEGAR
TÃO LONGE POR-
QUE VOCÊ ES-
TAVA DO MEU
LADO, SENPAI.

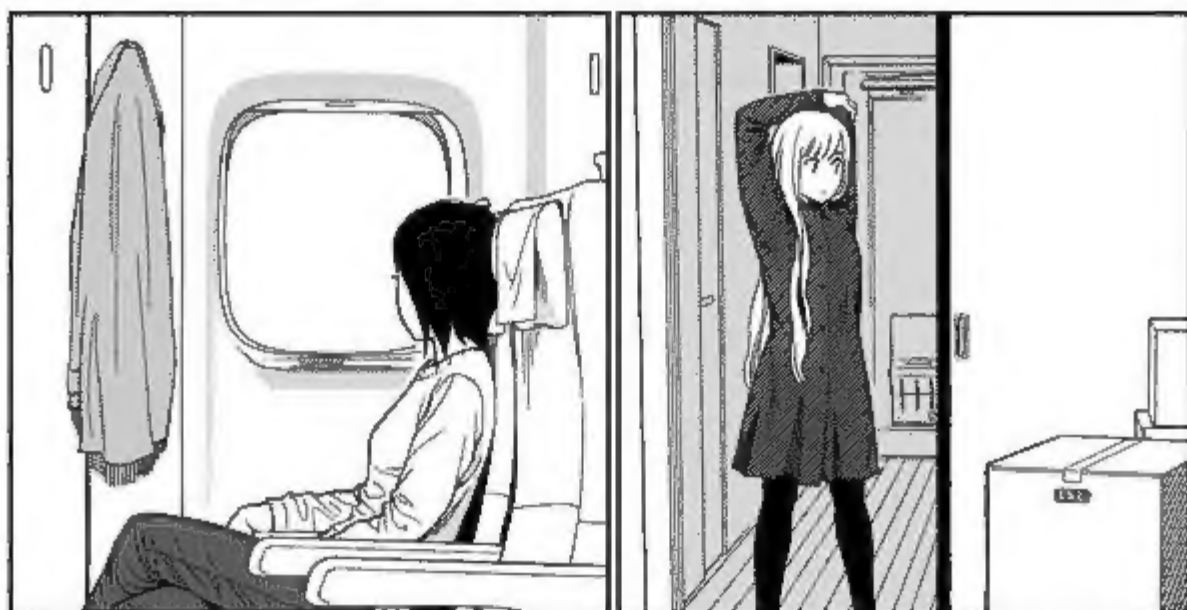
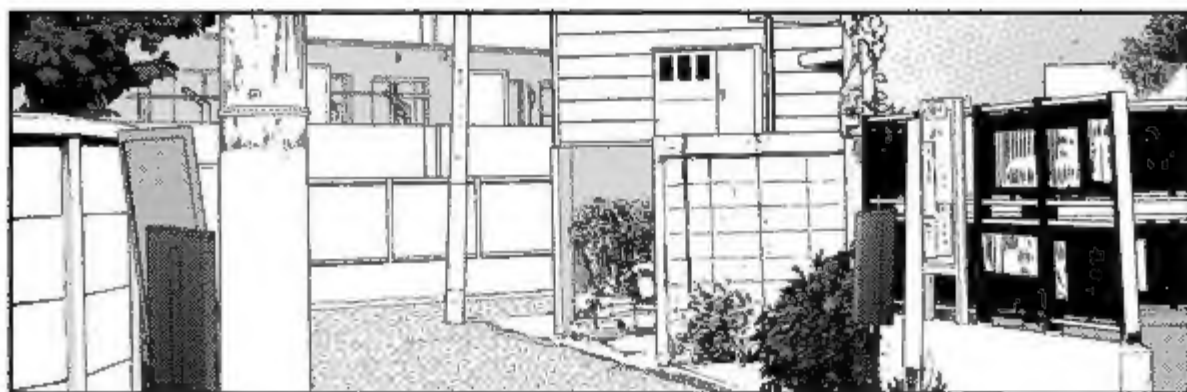
EU
PENSO
QUE
DESDE
AQUELE
DIA.



SE
CUIDA.

ESSE
ÚLTIMO UM
ANO E MEIO
COM VOCÊ
FOI MUITO
DIVERTIDO.

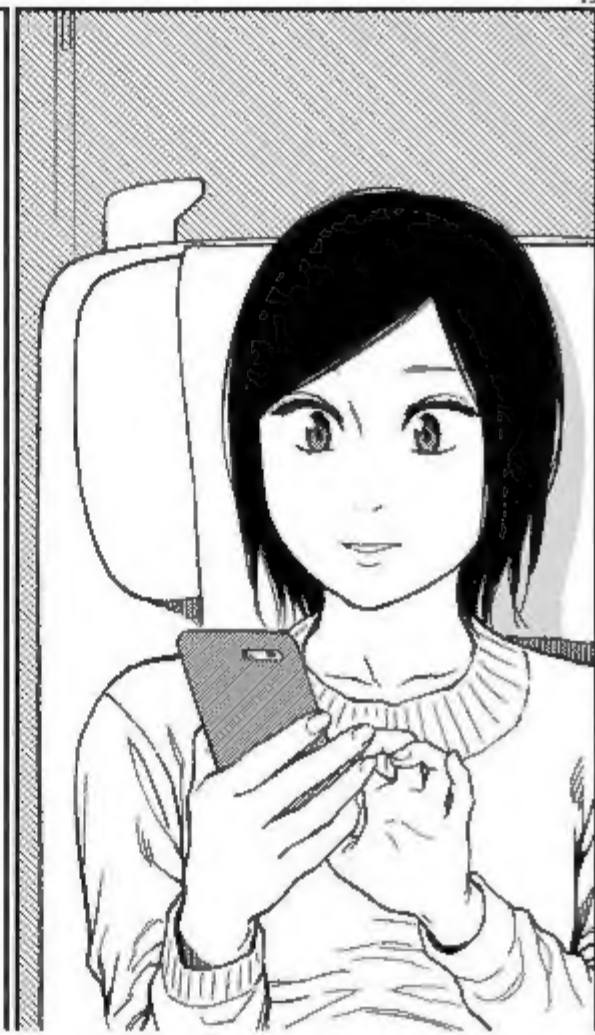
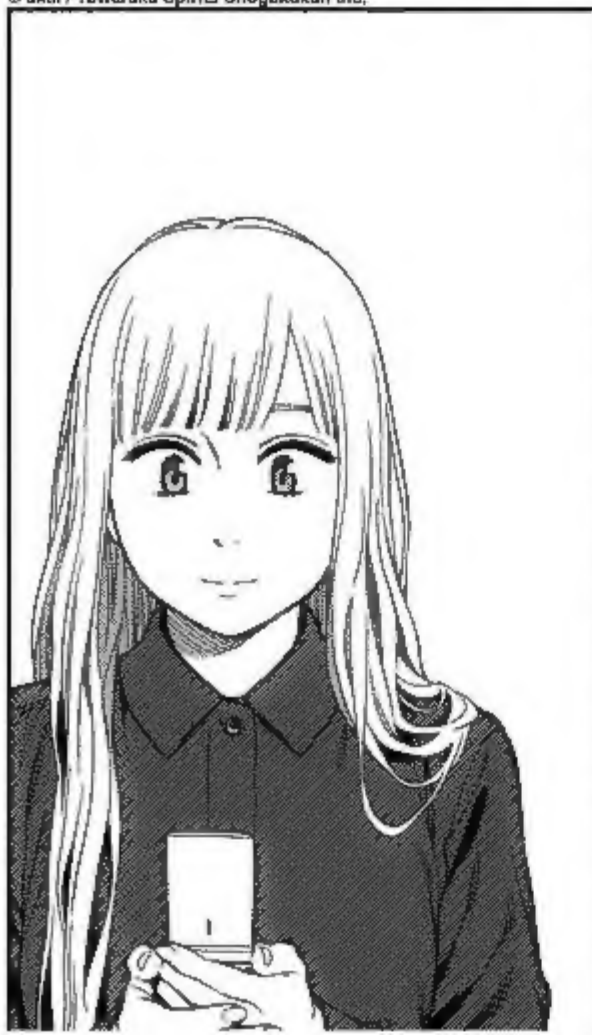






© akili / Yawaraka Spirits Shogakukan Inc.

13





© akili / Yowaraka Spirits Shogakukan Inc.

FIM

CRÉDITOS FINAIS

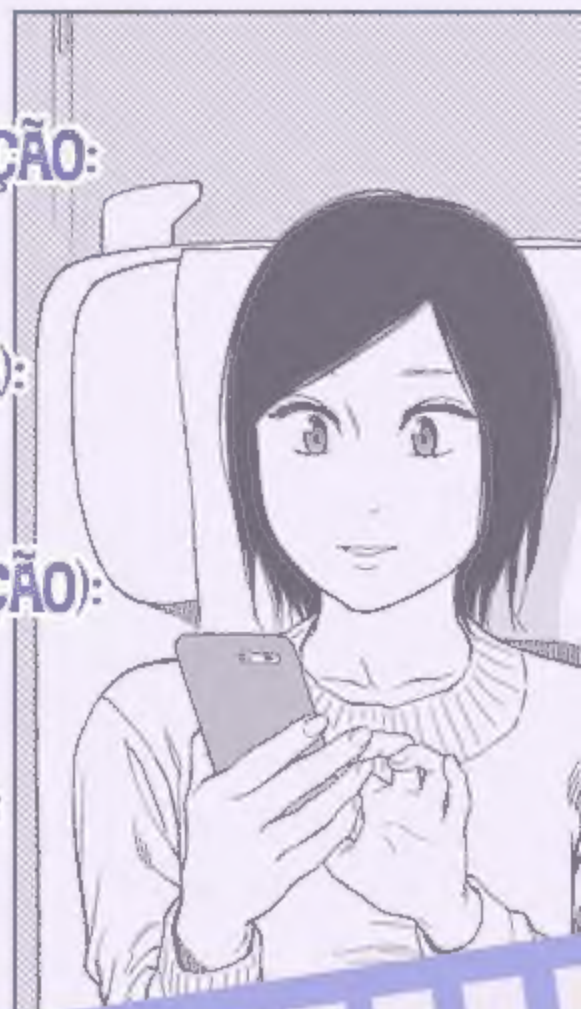
TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

REVISÃO DE TRADUÇÃO:
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (LIMPEZA):
EDWIN SCOTT

EDIÇÃO (DIAGRAMAÇÃO):
EDWIN SCOTT

REVISÃO GERAL:
EDWIN SCOTT



GENAS DISPOZENDO CAPÍTULO



[HTTP://GOKIGENYOU.COM.BR](http://GOKIGENYOU.COM.BR)